

జీవిత రహస్యాలు

లోపాలు

మొదటినుంచి మనలో అనేకమంది సంసార జీవితంలో ముఖ్యముగా తెలుసుకోవలసిన రహస్యాలు తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను గడుపుచున్నారు. ఇప్పుడుకూడా అదేవిధంగా జరుగుతుంది. సాంఘిక జీవితం సంసారమయ్యింది. స్త్రీలు, పురుషులు కలిసి చేసుకొనేదే సంసారం. ప్రస్తుతం సంసారాలు అనుకున్నంత సుఖదాయకంగా ఉండటంలేదు. దీనికి కారణం జీవితానానికి, శరీరానికి సంబంధించిన రహస్యాలు మనలో చాలా మందికి తెలియకపోవటమే. ఇదే పెద్ద లోపం.

కొంచెం ఇంచుమించుగా అందరూ, ప్రేమ జీవితం అంటే అర్థం తెలియని అజ్ఞానశలోనే వివాహం చేసుకొంటారు. తమ జీవితాలను ఆనందదాయకంగానూ, స్వర్గసమానంగానూ చేసుకోవచ్చుననే తలంపుతోనే సంసారంలోకి దిగుతారు. కొంతకాలం వెళ్ళేసరికి ఆనందానికి బదులు అంతే లేని సరకాన్ని చూస్తారు. ఈ విషయాలగురించి వారికి సరిగా చెప్పేవారు లేకపోవటమే కారణం.

మనలో చాలామంది వీటిని గురించి చెప్పుచుంటే చాలా సీచంగా చూస్తారు. ఈ విషయాలను గురించి ఎంత

దానే అంత మంచిదని తలుస్తారు. ఇలా దాయటావల్ల అనేక మంచి విధితాలు నాశనమైనాయి. తెల్లవారితేనే ఎవరెంత తాపత్రయపడినా సంసారానికేగదా? అందరూ సంసారానికి ప్రాముఖ్యం యిచ్చేవారే. అలాంటప్పుడు సంసారానికి సంబంధించిన విషయాలను దాయటంవల్ల అంతా నష్టమేగాని లాభంలేదు. ఇలా దాయటంవల్ల ప్రజలకు యెంతహాని కలుగుతుందో ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివిన తరువాత మీరే గ్రహించగలుగుతారు.

ఉన్న విషయాలు ఉన్నట్లుగా, అందరికీ తెలియపరిస్తే మితిలేని మంచి కలుగునని నా ఉద్దేశం. చాలా కాలంనుంచి దీర్ఘకృషిచేసి వీటికి సంబంధించిన వాస్తవ విషయాలన్నీ తెలుసుకొని అందరకు సులభంగా తెలిసేలాగున క్లుప్తంగా ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకొని ఇందు వాసిన సంగతులు మీకు నచ్చినచో, యీ పుస్తకములు మీ స్నేహితులుకూడా సంపాదించునట్లు చూచి మన దేశంలో సంసారమునకు సంబంధించిన అజ్ఞానమును రూపు మాపమని నా మనవి.

ఇంతవరకు

తెలుగులో ఇంతవరకు వీటికి సంబంధించిన పుస్తకాలు అనలు లేకపోలేదు. అయితే వాటిలో చదివేవారు బాగుపడటానికి పనికివచ్చే సంగతులు చాలతక్కువ, వింత

సమాచారాలు చాల ఎక్కువ. కొంచెం ఇంచుమించుగా అన్ని ఓకేలాగ ఉంటాయి. వాటివల్ల బాధాలకంటే సమస్యలు అధికం. వాస్తవ సంగతులు ఏమీ ఉండవు. ఏక్కువగా స్త్రీ పురుషుల జాతులను గురించి, వ్యక్తరణమంత్రాలతోను మందులతోను నిండి ఉంటాయి.

ఈ జాతులను గురించి చాలా గట్టిగా వ్రాయటంవల్ల ప్రయోజనం కనపడదు. పద్మిని, చిత్తిని, శంఖిని, హస్తిన అని నాలుగు జాతులు స్త్రీ లున్నారని వ్రాస్తారు. కొందరు ఇంకా ఉపజాతులనుకూడ వ్రాస్తారు.

బంగారుఛాయ శరీరముగలిగి అందమైన శరీర లక్షణాలన్నీ గలిగియుంటే పద్మిని స్త్రీ అట. ఆమె చాల పవిత్రంగా ఉంటుందట. ఈ లక్షణాలు తగ్గిన కొలది మిగతా జాతుల క్రిందకు వస్తారు. అంటే మొత్తంమీద భావం ఏమంటే-ఎర్రగాను, అందంగాను ఉండేవాళ్ళంతా మంచి స్త్రీలు, పతివ్రతలు, గుణసంపన్నులు-నల్లగా వుండి అందం అంతగా లేనివాళ్ళంతా వ్యభిచారులు, గుణం సీతిలేనివారు అని తేలుస్తారు. ఇవి సరియైన వ్రాతలుగావు. మనదేశంలో ఏక్కువమందినల్లటివాళ్ళు. అందరికీ ఎర్రటిభార్యలే వుండరు. ఒకని భార్య నల్లగా వున్నదనుకోండి. అతను అలాంటిజాతుల వున్నకం ఏదైనా చదివి నల్లగా వున్నవాళ్ళు సీతిలేనివారు వాళ్ళను నమ్మకూడదు-అని అనుకొంటాడు. భార్య నల్లగా ఉంది, మంచిదికాదు, అవిసీతిపనులు చేస్తుంది - అని తలచి

ప్రతి ఘడియలోను అనుమానపడతాను. దానితో ఆ సంసారం నాశనమవుతుంది

అమాయకులైన స్త్రీలుగాని పురుషులుగాని ఇలాంటి వ్రాతలు చదివినచో సంసారాలను పాడుచేసు కొంటారు. అట్టి వ్రాతలు సరియైనవికావు. దానికి నిదర్శనాలు మనము ప్రతిరోజూ చూస్తూనే ఉంటాము. ఎర్రగా ఉన్న వాళ్ళలో మట్టుకు అవిసేతిపనులుచేస్తున్న స్త్రీలను మనం ఎంతమందిని చూడటంలేదు! అలాగే నల్లగావున్న స్త్రీలను బుద్ధిమంతులను, సేతిగలవారిని కూడా చూస్తున్నాము. కాబట్టి ఆ కారణాలతో జాతులను నిర్ణయించడము చాల పొరపాటే. ఒక స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని, సేతిగా వుండటము, ఉండకపోవటము ఎరువు నలుపులలోను, అందము, అందవిహీనములలోవుండదు. అది వారి జీవితం పరిణామము పొందిన వాతావరణమును బట్టి వుంటుంది.

నావుద్దేశముతో మానవుల్లో రెండేజాతులు. స్త్రీలు, పురుషులు. రెండే రకాలు-మంచివారు, చెడ్డవారు.

తరువాత అదేరకం పుస్తకాలో స్త్రీనశ్యానికి పురుష నశ్యానికి ముందుని, మంత్రాలని వుంటాయి. ఇవి ప్రయోగించి, పరికోధించి వ్రాసినవికావు. ఎక్కడో వ్రాసివున్నాయని ఒకరు వ్రాయటము, నారు వ్రాశారని వీరు, వీరు వ్రాశారని వారు, అలాగే అన్ని పుస్తకాలలోకి వ్యాపిస్తున్నాయి. వీటిలో ఒక్కటికూడా నిజంలేదు. సహజంగా భర్తని వశంచేసుకోవాలని భార్య, భార్యను వశం చేసు

కోవాలని భర్త ప్రయత్నిస్తారు. ఇది చాలమందివిషయంలో నిజం. అలాంటప్పుడు సులువుగా 'యిలాంటి మందులకు వ్యతిరేకత' చదివిన అమాయకులు, ఆ మందులను ప్రయోగిస్తారు. ఆ మందులు నిజం ఐతేగదా వారి కోరికలు నెరవేరటానికి! ఈ మందుల ప్రయోగము వలన మనుషులు పోగొట్టుకొన్నవాళ్ళు, ప్రాణాలు కోల్పోయినవాళ్ళు, సంసార పోగొట్టుకొన్నవాళ్ళు అనేకమంది వున్నారు. కాబట్టి అలాంటి పుస్తకాలు మీరు కూడా చదివివుంటే వాటిని మర్చి పొమ్మని నా కోరిక. ఇంకా ఇలాంటి వ్రాతలవలన కలిగే నష్టాలను ముందు ముందు సందర్భము వచ్చినపుడల్లా తెలియజేస్తాను.

జననోద్రియాలు

జననోద్రియాలను గురించి ముందుగా కొన్ని విషయాలు తెలుసుకొంటే వచ్చే పుటలలో చెప్పబోయే విషయాలు సులభంగా బోధపడతాయి. వాటిని గురించి యీ క్రింద క్లుప్తంగా వివరిస్తాను.

పురుషుని విషయంలో బయటికి కనబడేవి లింగము, బీజములు (వృషణములు). చాలమంది సంప్రయోగమునకు పనికివచ్చేది ఒక లింగమే గదా, అనవసరంగా బీజాలు విడుదలవున్నాయని అనుకుంటారు. అసలు స్త్రీకి గర్భాన్ని కలిగించే పిర్యు పేటిలోనే తయారౌతుంది. ఇవి చిన్న

తనం లో పైకి అంటిపెట్టుకొనివుంటాయి. తరువాత నయస్సు వచ్చిన కొలది క్రిందకు సంచిలోకి దిగజారుతూ వుంటాయి. అది ఎప్పుడూ ఒదులుగా వ్రేలాడుతూ ఉంటే బలహీనతను శూచిస్తాయి. ఆరోగ్య వంతుల విషయంలోకూడా వ్రేలాడుతూ వుంటాయిగాని అలా ఎప్పుడూ వుండవు. ప్రతిరోజూ ఒకోసమయంలో ముడుచుకొని పైకి వుంటాయి; ఒకో సమయంలో క్రిందికి వస్తాయి. బలహీనుని విషయంలో అలా కాకుండా ఎప్పుడూ ఒదులుగా వ్రేలాడుతూవుంటాయి. ఇవి కొంతమందికి చాల పెద్దవి వుంటాయి. చాలా పెద్దవి వుంటే చాల పెద్ద శక్తికి చిహ్నమని కొందరు పొరపాటు అభిప్రాయం పడతారు. అది నిజం కాదు. మనిషి శక్తి వీటి చిహ్నం - పెద్ద ప్రమాణం అపైన ఆధారపడి వుండదు.

ఇవి ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి వుంటాయి. అందులో ఎడమవైపునవున్నది కుడివైపుదానికన్నా క్రిందకు వ్రేలాడుచుండును తేలియనివారు చాలమంది, అది నరీబీజమని తలంచి నానా గందరగోళం పడతారు. అది ఒరిబీజంకాదు. అందరి విషయంలోను అది ఆ రకంగానే వుంటుంది. ఎడమ బీజముయొక్క నాళము కుడివైపు దానికన్నా పొడవుగా వుంటుంది. అందువలన ఎడమవైపుది క్రిందిగా వుంటుంది. దీనిని గురించి కంగారు పడవలసిందేమీ లేదు. ఆ హెచ్చుతగ్గులుసహజము. ఒకోసారి కుడివైపు పొడవుగావుండొచ్చు.

లింగం మూమూలుగా మూడు అంగుళాల పొడగు వుంటుంది. తేచినప్పుడు కొంచెం ఇంచుమించుగా ఏడు

అంగుళాల పొడుగుంటుంది ఇది సరాలతోను, కండరా-
తోను రక్తనాళాలతోను కూడుకుని వుంటుంది. పైస
చర్మంతో కప్పబడి ఉంటుంది. ఈ చర్మం క్రిందకు, పైకి కన-
లుటకు వీలుగా ఉంటుంది. కామవాంఛ కలిగినపుడు లింగము
పైకి లేచును. దీనికి కారణం ఏమనగా, వాంఛ గలిగినపుడు
రక్తము లింగములోనికి ధారాళముగా ప్రవహించుతుంది.
అప్పుడు అక్కడి నాళాలన్నీ రక్తంతో నిండిపోయి గట్టిపడ-
తాయి. అలా గట్టిపడుచుండగానే లింగము పైకి లేచును.
కామవాంఛ పోగానే అచటనుంచి రక్తం తిరిగి శరీరంలోకి
పోతుంది. అప్పుడు నాళములన్నియు మెత్తబడుటచేత లింగం
క్రిందకు వ్రాలుతుంది.

ఆరోగ్యవంతులకు యుక్త వయస్సు వచ్చినపుడు
సహజముగా లింగము లేచినపుడు చాలా గట్టిగా వుండును.
అది అంత గట్టిగా ఉంటేనేగాని (స్త్రీ) సంభోగమునకు వీలు
పడదు. (స్త్రీ) సంభోగము ఎక్కువైనపుడుగాని, శరీరంలో
రుగ్మతనల్లా, బలహీనతవల్లగాని అంత గట్టిగా ఒక్కొక్కరికి
వుండకపోవచ్చును. అలాంటప్పుడు సహజగట్టితనమునుపొందు-
టకుగాను కొంతకాలము కామక్రీడలు తగ్గించాలి. పిలవర్థక
మైన మంచి ఆహారాలు తీసుకొంటూ ఉండాలి.

ఈ సందర్భంలో ఒక విషయాన్ని గమనించటం చాలా
అవసరం. అప్పుడప్పుడు నార్తాపత్రికల్లోను, వాటిలోను,
వీటిలోను, కొన్ని మందులను గుర్తించి ప్రచారము చేయుట
చూచి ఉంటాడు. వాటిలో కొన్ని నేవించగానే యౌవనాన్ని

యిస్తాయని, ఇరువదిగంటలలో బలవంతుని జేస్తాయని, కామ సుఖం అనుభవించలేనివారు, ఆ మాత్రలనుగాని, మందులు గాని, తీసుకొంటే అనుభవించగలుగుతారని యీ విధంగా, అనేక రకములుగా ప్రచారం చేస్తుంటారు. దయవ్రంచి అలాంటివాటిజోలికి ఎప్పుడూ పోకండి. ఇలాంటి ప్రచారాలను ఎప్పుడూ సమ్మతించి, వాటిని నేవించడంవల్ల అంతా సషమే.

మందుల విషయంలో ఎవరు ఏ మాటలు చెబితే వాటినే సమ్మతి అక్షపాత మందులన్నీ మింగకూడదు. అలా చేయటంవల్ల శరీరం విషపూరితం కావచ్చు. మనం ఎప్పుడూ కూడ శరీరంలోనికి తీసుకొనే మందు విషయంలో బాగా తెలిస్తేనేగాని మీ డాక్టరు చెబితేనేగాని తీసుకోకూడదు. ఈ విషయంలో ప్రతివారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

యౌవనాన్ని యిస్తాయని, కామసుఖం తీర్చుకోవటానికి శక్తినిస్తాయని అనే మందులను గురించి కొద్దిగా చెప్పతా. ఆ రకాలలో చాలమట్టుకు బూటకం, ఆ ప్రచారాలలో ఏ మాత్రంకూడ నిజంలేదు. ఐతే కొన్ని మందులు తాత్కాలికముగ కొంత శక్తిని ఇచ్చినట్లు కనబడవచ్చును. ఆ తక్షణమే కొత్తగా వచ్చిన శక్తిని మీరు ఉపయోగించుకొని కోర్కెను తీర్చుకోవచ్చు. దానితరువాత మీరు ఉన్నదానికన్నా చాలా బలహీనులవుతారు. దానికి కారణం లేకపోలేదు. అవి నేవించడంవల్ల మీ శరీరంలో కొత్తగ నిమిషాలమీద వచ్చే శక్తి మీలో రక్తం, కండరాలు ఎక్కువయికాదు. ఆ మందులో

సారాశీసంబంధించిన లేక ఉద్రేకపూర్వక దౌర్భాగములును ఉత్పన్నమౌతే శరీరాన్ని ఉద్రేకపరుస్తాయి. ఆ తాత్కాలిక ఉద్రేకంనో శక్తిని కల్గిస్తు పెట్టుకొంటారు. ఆ శక్తి సహజమైనదికాదు. కాబట్టి ఆమాయ నేవించినవారు ఉద్రేకం తరువాత మరి బలహీనులవుతారు.

ఎప్పుడూకూడ శరీరములో ఓపిక బలం, రక్తవృద్ధి అనటంద్వారా రావాలిగాని నిమిషాలమీద రాదు. అది సహజంగా మంచితోహారాన్ని తీసుకోవటంలోను, తగినవిశ్రాంతిని పొందుటలోను, వ్యాయామంలోను నెమ్మదిగా నస్తుంది. అదే సరియైన శక్తి.

లింగముమొక్క సరాలను, కండరాలను కప్పు చర్మముంటుంది. లింగము చివరిభాగాన్ని లింగాగ్ర మంటారు. చిన్నతనమున ఆ చర్మము దీనిని కప్పుచూకూడా ఇంకాపొడవుగా వుండి చివరిభాగమున సన్నగా ముడుచుకొంటుంది. వయస్సు వచ్చినకొలది, అక్కడి కండరాలు పెరిగిన కొలది యీ చర్మము నెనుకకు నస్తుంది. యువప్రాయము నచ్చునరికి యీ పై చర్మముమొక్క పొడవు లింగాగ్రముననుపొయి లింగమును సగ్నముచేస్తుంది. అనగా కండరం కొంచెం కనబడుటాగున చేస్తుంది. ఇది సహజంగా జరిగేది.

కొందరికీ విషయంలో లింగంలేచినను లింగాగ్ర కండరము కనపడకుండా చర్మము బాగా మూసివేస్తుంది. అంతేగాకుండా అదనంగాకూడా వుండి చివరిభాగమున సన్నగము

ముకుమకొని ఉండవచ్చు. ఇట్లు ఉన్నను నవమూలేను) అయితే ఇంకా వున్నప్పుడు చర్మమును పైకిలాగించుటకు నొప్పి లేకుండా సులువుగా చర్మము లింగం మొదలవైపునకు జరుగునట్లుగా వుండాలి. కొంతరికి ఆ చర్మాన్ని నెనుకను గెంటితే చాలా నొప్పిమీరుగానిపోదు. ఆ రకంగా వున్న పురుషుడు సంప్రయోగ సమయంలో చాలా శాధ పొందును. అంతేగాకుండా లింగము లోపలిభాగం శుభ్రంచేయుటకు వీలుండదు. అట్టి వాడు సుంతి చేయించుకున్నచో ఆ శాధ పోతుంది. నేర్పరి మైన వైద్యునివద్దకు పోయినచో విషపూరితము కాకుండగ చాలా సులువుగా అదనముగావున్న చర్మమును తీసివేస్తారు. చేతగాని వారివద్దకు పోయినచో శత్రుమును విషపూరితము చేయుదుగు. దానితో ప్రమాదము సంభవించవచ్చును. చాలా మంది విషయంలో సుంతి అవునరములేకుండానే ఈ విధమైన నొప్పిపోతుంది. కారణమేమిటంటే వివాహమైన తరువాత భార్యతో సంప్రయోగం కొన్నిసార్లు చేసిన అనంతరం లింగముపై చర్మము దానంతట అదే సాగి నొప్పి లేకుండా పైకి క్రిందకు సులువుగా పోగలుగుతుంది.

వివాహ వయస్సు నచ్చునరకు సామాన్యంగా ప్రతి వారి విషయాలోను చెప్పకోదగ్గ (స్త్రీ) సంపర్కము ఏమీ జరగదు. ఇది చాలామంది విషయాలో నిజం. అప్పటివరకు జననేంద్రియాలు ఉపయోగం లేకుండా పడివుంటాయి. వివాహం అయిన తరువాత నాటిని ఉపయోగించటము మొదలు పెడతారు. అప్పుడు సంప్రయోగమునకు వీలుపడ నంతగ లింగము గట్టిపడదు. అందువలన కామక్రిడలలో

జయము లేకపోక పోవచ్చును. దానితో బలహీనులయము అందుకు పనికిరాదు. అది పోకత్తానూ పక్షవననములేదు. నిగుత్సాహమూతో ముందును ఉపయోగించటం మరీ తెలివి తక్కువ. అవలు విషయమేమంటే వాటిని ఉపయోగించటం అదే ప్రారంభం. ప్రారంభంలోనే చాలా గట్టిగా ఉండదు. అలాగే సంసారం చేస్తువుంటే కొంతకాలానికి సహజంగా కానలసిపొతవరకు అదే సంప్రయోగ సమయమున గట్టిపడు తుంది. దానిని గురించి ఏమీ చీల్చించకూడదు

కొన్ని పుస్తకాలలో నురభ్యాసాలు ఎక్కువ అవటం చేత అంగం వంకర అవుతుందని; బలహీనుగా వుంటుందని ఏవేరో చాలా వ్రాస్తారు. అవికూడ అంత సరియైన సమాధానాలు కావు. నురభ్యాసాలను గురించి తరువాత వివరంగా వ్రాస్తాను. కొంతమంది చాల కాలముంచి సంసారాలను చేస్తున్నా సంప్రయోగ సమయమున లింగం అంత గట్టిపడదు. దానికి కారణం మొదట్లో వారికి అలా వుండీ వుండవచ్చు. దానితో వారు బలహీనులమని భయపడతారు. అలా భయ పెట్టే కొన్ని పుస్తకాలనుకూడ చదివేవుంటారు. దాంతో వారికి ఆ భయం మరీ ఎక్కువ అవుతుంది. ఎప్పుడూ వారి మనస్సులో అది అలాగే ఉంటుంది. కొందరిలో అది రోజు రోజుకు పెరగవచ్చు. అంతకంతకు బలహీనులమై పోతున్నా మని ఎప్పుడూ ఆవేదనపడుతూ వుంటారు. దాంతో శరీర సహజ లక్షణాలుపోయి బాగా బలహీనులవుతారు. ఈ బలహీనతకు వారి మనస్సులే కారణము (మనస్సులోని భయమునికి, శరీరములోని ఆరోగ్యానికి చాలా దగ్గర సంబంధముంది.)

కొన్ని శరీర లోగాలు నచ్చినాయని అనుకొని భయపడటం చేత అవి తయారవుతాయి.

అందుచే శరీర ఆరోగ్యాన్ని గురించి మనస్సులో ఎప్పుడూ కలతచెందకూడదు. ఈ విషయము బాగా అర్థమవటానికి, నిజంగా జరిగిన ఒక సంగతిగురించి చెప్పతా. దానితో మనస్సుకు ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి దగ్గర సంబంధమున్నదో మీకే తెలుస్తుంది.

ఒక అమ్మాయివుంది. ఆవిడకు ఎప్పుడూ అనుమానం. తన ఆరోగ్యం చెడిపోయిందని శరీరంలో వ్యాధి ఎక్కువయి పోతుందని ఎప్పుడూ కంగారుపడేది. ఇంట్లోని వారంతా ఏమిటని అడుగుచుండేవారు. దానికి “నా సంగతి ఎవరూ చూడటంలేదు, నాకు వ్యాధి ఎక్కువయిపోయింది. ఇంకా నేను ఎంతోకాలము బ్రతకను. నా కష్టం మీలో ఎవరికీ తెలియలేదు” అని గంధరగోళం చేస్తుంది, ఆవిడకు నిజంగా ఆరోగ్యం చెడిపోయింది కాబోలు అని ఒక పెద్ద డాక్టరు వద్దకు తీసుకుని వెళ్ళారు.

డాక్టరు పరీక్ష చేసి ఆమె తరపు మనుష్యులను రహస్యంగా పిలిచి “నేను యీమె శరీరము పరీక్షచేశాను. శరీరములో వ్యాధి ఏమీ లేదు. కాని ఈమె చాలా అనుమానంతో బాధపడుతుంది. ఆమె అనుమానము పోగొట్టటానికి మందు అని చెప్పి నీళ్ళ యింజక్షన్లు ఇస్తాను. ఈ రహస్యముట్టుకు మీ రామెకు తెలియజెప్పవద్దు” అని చెప్పి

డాక్టరు ఆమెవద్దకువచ్చి “వ్యాధి దీర్ఘమైనదే, కొంతకాలం చికిత్సచేసినచో తగ్గిపోతుంది, భయంలేదు” అని నచ్చుచెప్పాడు. తరువాత ఆమెను రోజూ సీళ్ళ ఇంజక్షను యిస్తూ వుండేవాడు. ఆమె తన ఆరోగ్యానికి తగిన చికిత్స జరుగుతుందని సంతృప్తిపడి తన ఆరోగ్యం యిక బాగుపడుతుందని నమ్మింది. ఒక నారంబోజులు గడిచేసరికి ఆమె యథాప్రకారము నవ్వుతూ ఆరోగ్యంగా ఉంది. అయితే ఆమె తీసుకొన్నమందు నట్టి మంచినిచ్చే, ఆ సంగతి ఆమెను తెలియదు.

ఇంతకీ చెప్పేది ఏమంటే కొంతమంది స్త్రీలలోను, పురుషులలోనుకూడ తమను తెలియకుండా తమ శరీరంలో ఏదో రోగంవుంది, ఏమిటో ప్రమాదం జరుగుతుంది—అని ఎప్పుడూ ఏదో అనుమానంతోటి వుంటారు. వీటికి నిజంగా అర్థంలేదు. కొంతమంది చికిత్సపోతున్నామని అనుమానపడి నిజంగా సేరసించుతారు. ఋతు విషయాలలోను, ఆరోగ్య నిషయాల్లోను చాలామంది యీ రకంగా ఉపాధిలో రోగాలను తెచ్చుకొంటారు. ప్రపంచంలో అధిక భాగం రోగాలు యీ రకంగానే ఉంటాయి.

ఏదయినా రోగంవస్తే దానిని బయటకు పారద్రోలే శక్తి సహజంగా శరీరానికి వుంది. మంచి పోషక పదార్థములను ఆహారంగా తీసుకొని ఆరోగ్య నియమా ప్రకారం వుంటే చాలు. ఏమీ రోగాలు రావు. వచ్చినా వాటినితట అవే పోతాయి. కాబట్టి ప్రథమంలో సంపర్కం విజయవంతం

కాకపోయినా, అంగం సహజ గట్టితనాన్ని పొందకపోయినా క్రమేణా అవి సరిపడును. దాన్ని గురించి ఏమీ తాపత్రయం పడకూడదు.

సామాన్యంగా కొందరు జననోద్రియాలను చాల నిర్లక్ష్యముగా వదిలివేస్తారు. కొంతమంది నాటిని జీవితంలో ఒకసార్తైనా శుభ్రపరుస్తారా అని నందేహించస్తూ వుంటుంది. అవి వారి శరీరంలో ఒక భాగం కానట్లే వదిలివేస్తారు. ఇది ఒక పెద్ద చెడు అలవాటు అనకతప్పదు. స్నానంచేసేనాళ్ళు ఎక్కువమంది ఏమిటిచేస్తారో చూడండి. ఒక తువాయికట్టు కొంటారు. శరీరంపై నాలుగు చెంబులు నిట్టి దబ నబి పోసుకుంటారు. ముఖాన్ని మట్టుకు నాలుగుసార్లు తోము తారు. దాంతో సరిపోతుందనుకొంటారు. ముఖాన్ని ఎంత శుభ్రపర్చుకుంటారో అలాగే శరీరంలోని అన్ని భాగాలు అంత శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ముఖాన్ని రెండుసార్లు తోమంగానే అయిపోలేదు. మర్మాంగములను చాల అనాలోచితముగా వదిలివేస్తారు. దాంతో గజ్జలలోను, లింగము అడుగుభాగమున, వృషణాలపైని విపరీతమైన మురికి చేరు తుంది. కొందరివిషయంలో ఇది దళసరి అట్టులుకట్టి గోకి నపుడల్లా పొట్టువలె రాలుతుంది. అచ్చటనుంచి అసహ్య మైన దుర్వాసన బయలుదేరుతుంది. కొంతకాలానికి తామర, గజ్జ, చిడుము బయలుదేరుతాయి. అవి అసలు అక్కడే ప్రారంభించి తరువాత నెమ్మదిగా శరీరంఅంతా వ్యాపిస్తాయి. దాంతో గోక్కుంటూకూర్చుంటారు. అవిపోవటానికిమందులు రాస్తూంటారు. మందులు వ్రాసినంతకాలం అవిపోతుంటాయి.

తగువాత మళ్ళీ వస్తాయి. అలాగే నానా బాధలు పడుతుంటారు. ఈ చిడుము అక్కడే బయలుదేరుతుంది, గాని ముఖం మీద బయలుదేరదు. దానికి కారణం ఏమిటి? ముఖం రోజూ బాగా కడుగుతాం. అందుచేత అక్కడను క్రిములు చేరవు. గజ్జలు దగ్గర కడగకుండా వదిలివేస్తాం. అందుచేత మురికితో క్రిములుచేర నానా వ్యాధులు వస్తాయి.

ప్రతివాడు మర్మావయవాలను ప్రతిరోజూ శుభ్రముగా తోముకొని మలినము లేకుండా చూచుకోవాలి. లింగము లోపలి భాగమునుకూడ పైజామీడు చర్మమును మొదలకు లాగి బాగా సేరుపోసి శుభ్రంగా చేసుకోవాలి. జిగురు పదారం పోవుచరకు కడగాలి రోజూ అలాచేస్తే మర్మావయవ పోతుంది. ఏ విధమైన చర్మవ్యాధులురావు. ఇలా చేయటం వల్ల శరీర ఆరోగ్యమునకు కూడా చాల మంచిది.

ప్రథమ సంభోగము

మనలో చాలమంది వివాహం అవగానే గర్భాదానం కూడా అప్పుడేచేస్తారు. ఇది అంత మంచి పద్ధతికాదు. ఉన్న విషయాలు ఉన్నట్లుగానే ఆలోచించుదాం. ప్రస్తుతం మన దేశంలో చాల వివాహాలు ఏ రకంగా జరుగుచున్నాయంటారు? పెండ్లికొడుకుకు, పెండ్లికూతురుకు వివాహ విషయంలో స్వతంత్రము చాల తక్కువ. కొంతమందిలో వివాహానికిముందు అధమ పక్షము ఒకరిని ఒకరిని

అయినా నూచి ఉండదు. పెళ్ళికిముందు తన భార్య ఎట్లు ఉంటుంది, ఆమె ఉద్దేశాలు ఎలాంటివి? పెళ్ళికిపూర్వం తన జీవితపు-ఎలానే తన ఇంట్లో ఎలా వుంటాడో ఎలాంటివాడో పెళ్ళికిపూర్వం తెలియదు. ఈ పరిస్థితులలో వినాహం అవుతుంది. ఈ పక్షాలు చాల కాలంనుంచి వస్తున్నాయి. అప్పుడు ఏమిమాలమీన అనరిలోను మూర్ఖులు తీసుకొని రావాలంటే అది జరగని పని.

పక్షాదులలో వినాహం అయ్యేసరికి ఒకరినొకరి ఒకరికి ఏమీ తెలియదు. అలాంటప్పుడు కార్యంచేయడాని క్షణ వారిని ఒక గదిలో బంధించినారనుకోండి. అప్పుడు వారి మనస్సులు ఎలా వుంటాయో మనం సులువుగా గ్రహించుకోవచ్చు. అలాంటిముందు వారు ఒకసారి అయినా మాట్లాడుకోని ఉండరు. అక్కడి పరిస్థితులు వారికి చాల అగమ్యగోచరంగా ఉంటాయి. భార్యతో ఏమి మాట్లాడాడో ఇంట్లో తెలియదు. ఇంట్లో తనను ఏ మోటుతనము చేయబోతాడో అది భార్య భయపడుతుంది. ఆ సమయంలోనే ఎక్కువగా జీరితాంతమువరకూ ఉండే అభిప్రాయాలు కలుగుతాయి. వారిరువురి భావి సంసార జీవితము వాటిపై ఆధారపడి యుంటుంది. అవి మంచివిగా వుండవచ్చు; లేక చెడ్డవిగా ఉండవచ్చు. ఆ మంచి చెడ్డలు వారి ప్రవర్తనను బట్టి ఉంటుంది.

ఆ రాత్రి ఇంట్లో చాల మోటుతనంగా ప్రవర్తించినా దనకుండా; ఆ మోటుతనంలో అతని చర్యలు గమనించి

అవి అతని భార్యపై న ఎలాంటి ఉదేశాన్ని కలిగించుతాయో చూద్దాం. ఆ చర్యలు ఏమిటంటే ఆ రాత్రి తన భార్యను చూడగానే కామచక్రపరుడై ఏమీ మాట్లాడకుండా ఆమె భార్యన్ని పోగొట్టకుండా బలవంతంగా ఆమెను ముంచు వద్దకు తీసుకొచ్చాడనుకొండి. ఆ సమయంలో స్త్రీకి భయమే కాని కామం ఉండదు. భయంతో వణికిపోతూ వ్రంగుతుంది. అలాంటిప్పుడు అతను తన యిష్టం వచ్చినట్లు ఆమెతో తన కామ తృప్తిని తీర్చుకున్నాడనుకుందాం. ప్రథమసంభోగము స్త్రీకి చాలా బాధను కలిగిస్తుంది. ఇది అతను గమనించకుండా ప్రవర్తిస్తాడు. దాంతో ఆ స్త్రీకి అతనంటే చాలా అసహ్యం చేస్తుంది. తన సుఖమేగాని ఎదకివాళ్ళ కష్టాన్ని లెక్కపెట్టడని తలుస్తుంది. అనురాగానికి బదులు ఒకవిధమైన ఈర్ష్య జనించుతుంది. కాలక్రమేణ ఎలా ప్రవర్తించినా, ఆమె బాధ గుర్తించకుండా ప్రవర్తించితే అలాంటి భర్తను ఆమె ఎన్నటికి మెచ్చుకోలేదు.

ఇలా కాకుండా రెండోరకాన్ని చూద్దాం. ఈరకంలో భర్త చాలా సాత్వికుడు. ఆ రాత్రి భార్యను గదిలో చూస్తాడు. ఆమె తలుపు దగ్గర అలాగే భయపడుతూ నుంచుంటుంది. భయంలేదని చెప్పి నెమ్మదిగ తీసుకొచ్చి కూర్చోబెడతాడు. తానుకూడ ప్రక్కన కూర్చుంటాడు. కొంతనేపటికి ఆమె భయం చాలినవరకు తగ్గుతుంది, ఆమెను మాట్లాడిచాలని ప్రయత్నిస్తాడు. సిగ్గుతో, ఆమె మాట్లాడలేక తలవంచు కొంటుంది. ఆమె మాట్లాడలేదని చిరాకు తెచ్చుకోడు.

అయినా చూచి ఉండరు. పెండ్లికిముందు తన భార్య ఎట్లు ఉన్నానో, ఆమె ఉద్దేశాలు ఎలాంటివో పెండ్లిసమయమునకు తెలియవు. అలానే తన భర్త ఎలా వుంటాడో ఎలాంటివాడో పెండ్లికుమార్తెకు తెలియదు. ఈ పరిస్థితులలో వివాహం అవుతుంది. ఈ పద్ధతులు చాల కాలముంచి వస్తున్నాయి. అప్పుడు నిమిషాలమీద అందరిలోను మాస్సులు తీసుకొని రావాలంటే అది జరగని పని.

పై పద్ధతులలో వివాహం అయ్యేసరికి ఒకరినంగతి ఒకరికి ఏమీ తెలియదు. అలాంటప్పుడు కార్యంచేయడాని కని వారిని ఒక గదిలో బంధించినారనుకోండి. అప్పుడు వారి మనస్సులు ఎలా వుంటాయో మనం సులువుగా గ్రహించుకో వచ్చు. అంతకుముందు వారు ఒకసారి అయినా మూట్లాడు కొని ఉండరు. అక్కడి పరిస్థితులు వారికి చాల అగమ్య గోచరంగా ఉంటాయి. భార్యతో ఏమి మూట్లాడానో భర్తకు తెలియదు. భర్త తనను ఏ మోటుతనము చేయబో తాడో అని భార్య భయపడుతుంది. ఆ సమయంలోనే ఎక్కువగా జీవితాంతమునరకూ ఉండే అభిప్రాయాలు కలుగు తాయి. వారిరువురి భావి సంసార జీవితము వాటిపైన ఆధార పడి యుంటుంది. అవి మంచివిగా వుండవచ్చు; లేక చెడ్డవిగా ఉండవచ్చు. ఆ మంచి చెడ్డలు వారి ప్రవర్తనను బట్టి ఉంటుంది.

ఆ రాత్రి భర్త చాల మోటుతనంగా ప్రవర్తించినా కనుకుందాం. ఆ మోటుతనంలో అతని చర్యలు గమనించి

అవి అతని భార్యపైన ఎలాంటి ఉద్దేశాన్ని కలిగించుతాయో చూద్దాం. ఆ చర్యలు ఏమిటంటే ఆ రాత్రి తన భార్యను చూడగానే కామచకపరుడై ఏమీ మాట్లాడకుండా ఆమె భయాన్ని పోగొట్టుకుండా బలవంతంగా ఆమెను మంచం వద్దకు తీసుకొచ్చాడనుకొండి. ఆ సమయంలో స్త్రీకి భయమే కాని కామం ఉండదు. భయంతో వణికిపోతూ వుంటుంది. అలాంటప్పుడు అతను తన యిష్టం సచ్చిసట్లు ఆమెతో తన కామ తృప్తిను తీర్చుకున్నాడనుకుందాం. ప్రథమసంభోగము స్త్రీకి చాలా బాధను కలిగిస్తుంది. ఇది అతను గమనించకుండా ప్రవర్తిస్తాడు. దాంతో ఆ స్త్రీకి అతనంటే చాలా అసహ్యం వేస్తుంది. తన సుఖమేగాని ఎదరినాళ్ళ కష్టాన్ని లెక్కపెట్టడని తలుస్తుంది. అనురాగానికి బదులు బీభత్సమైన ఈర్ష్య జనించుతుంది. కాలక్రమేణ ఎలా ప్రవర్తించినా, ఆమె బాధ గుర్తించకుండా ప్రవర్తించితే అలాంటి భర్తను ఆమె ఎన్నటికి మెచ్చుకోలేదు.

ఇలా కాకుండా రెండోరకాన్ని చూద్దాం. ఈరకంలో భర్త చాలా సాత్వీకుడు. ఆ రాత్రి భార్యను గదిలో చూస్తాడు. ఆమె తలుపు దగ్గర అలాగే భయపడుతూ నుంచుంటుంది. భయంలేదని చెప్పి నెమ్మదిగ తీసుకొచ్చి కూర్చోబెడతాడు. తానుకూడ ప్రక్కన కూర్చుంటాడు. కొంతసేపటికి ఆమె భయం చాలవరకు తగ్గుతుంది, ఆమెను మాట్లాడించాలని ప్రయత్నిస్తాడు. సిగ్గుతో, ఆమె మాట్లాడలేక తలవంచుకొంటుంది. ఆమె మాట్లాడలేదని చిరాకు తెచ్చుకోడు.

మంచి కబుర్లు చెప్పి ఆ మెను నవ్వించి నవ్వుతాడు. తన మనస్సులో ఆ మె అంటే మోత అనురాగం ఉందో ప్రేమ వాక్యాల్లో ఆ మె మైమర్సిపోయేలాగ చెప్పతాడు. తన భర్తే తన సర్వం అనేటట్లు చేస్తాడు. ఇలా కొంత అంతరంగిక సంభాషణ జరిగేసరికి శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగాకూడా వారు దగ్గరకు వస్తారు. ఆ మెను ముద్దిసి తనను కూడా ఆ మెముద్దు పెట్టుకునేటట్లు చేస్తాడు. ఈ రకంగా ఆ మె కూడా కామక్రీడకి ఎదురు చూచునట్లు చేసి అప్పుడు సంప్రయోగమునకు దిగుతాడు. ఆ విధంగా ఉభయులకూడా సుఖపడతారు. ఈ విషయంలో భర్త అంటే భార్యకు మంచి అభిప్రాయము కలుగుతుంది. తనకు అతనుమించి వేరే ప్రపంచము లేదని తలుస్తుంది. తన సర్వం అతనికి త్యాగం చేయటానికి వెనుదీయదు.

వీటి అన్నిటికన్నా వివాహం అయిన తరువాత కొంత కాలానికి యీ కార్యం సాగిస్తే చాలా బాగుంటుంది. ఎందుచేతనో, వివాహసమయానికి ఒకరిని గురించి ఒకరికి ఏమీ తెలియక పోయినా, తరువాత అల్లుడు అత్తవారింటికి పండుగలకు ఇంకా ఏదైనా పనిమీద అప్పుడప్పుడు వస్తూ పోతూ ఉంటాడు. ఆ సమయంలో అతనికి భార్య కొంత పరిచయం అవుతుంది. ఒకరి ఉద్దేశాలు ఒకరు తెలుసుకోవటానికి వీలు పడుతుంది. అలా వారు మాట్లాడుకోవటానికి వీలుగా పెద్ద వాళ్ళు ప్రోత్సహించుతూవుండాలి. అలా వారిని పరిచితులను చేస్తే ఒకరి మనస్సులు ఒకరికి బాగా తెలుస్తాయి. వారిలో అనురాగ అత అంకురం ప్రారంభం అవుతుంది. ప్రేమికుల్లాగ

నారి అనురాగం దినదినం పెరుగుతుంది. ఎప్పుడూ ఒకరి సర్వం ఒకరు చేసుకోవాలని మాస్తాడు. పండుగలు నెల్లీపోగానే చిన్న చిన్న ఎడబాటలు జరుగుతాయి. ఆ యెడబాట్లలో ఒకరిని గురించి ఒకరు ఆలోచించుకొంటూ ఉత్తరాలు వ్రాసుకొంటూ అభిప్రాయాలు తెలుసుకొంటూ ఆనందించుతూ వుంటారు. అప్పుడు వారి హృదయాలు దగ్గరకు వస్తాయి. వారిమధ్య స్వతంత్రం ఎక్కువవుతుంది సర్వవేళల కలిసి మెలిసి మెప్పుడు వుంటామా అని యిరువురు కలవరిస్తూ ఉంటారు. అలాంటప్పుడు సంప్రయోగ కార్యాన్ని సాగిస్తే అది ప్రేమ వివాహంలాగ మారుతుంది. మారటానికి చాల అవకాశాలున్నాయి.

ఈ సందర్భంలో ప్రతివాడు కన్నెపొరను గురించి తెలుసుకోవాలి. అంటే యోనికి కొంచెం లోపలిభాగములో తేమతోకూడిన రెండు పెదవులు నలుపుగా వుంటాయి. వీటి మధ్య సంప్రయోగమునకు వీలుగా రంధ్రమువుంటుంది. ఈ తేమతోకూడిన పెదవులు పై భాగమున రంధ్రమును మూసి వేయుచూ, ఒక పల్చని పొర వుంటుంది. స్త్రీలకు ఇది బాల్యమునుండి ఉంటుంది. దీనిని వాడుకలో కన్నెపొర అని అంటారు. యుక్తవయస్సువచ్చివరకు యువతి యోని రంధ్రములో ఏదీ ప్రవేశించకుండా కాపాడుటకుగాను ప్రకృతి ఈ పొరను కల్పించింది. వయస్సువచ్చినకొలది యీ పొర పల్చ పడుతూ ఉంటుంది. ఇది వుండుటచేతనే పురుషుడు ఎంతప్రయత్నించినను, వయస్సురాని బాలికలతో సంప్రయోగం చేయలేడు. వయస్సు వచ్చిన తరువాత కూడా యీ పొర

ఉంటుంది. ఈ పొర చిన్నచిన్న రంధ్రములతో ఉండవచ్చును. జేడా మధ్యభాగమున ఒక చిన్న రంధ్రము ఉండవచ్చును. ఇలా ఉండుట చేత యోనిలో స్రావములువచ్చే రాలు బయటికి పోవుటకు పీలుస్తుంది. ఈ పొర ఈ విధముగా ప్రథమసంభోగము జరుగువరకు ఉంటుంది.

ఈ పొర ఉండుటవల్లనే యువతికి ప్రథమసంభోగము బాధగా వుంటుంది. కామవాంఛలో గట్టిపడిన లింగమును యువతి యోనిరంధ్రమువద్ద లోనికి నొక్కినచో ఈ పొర చిరిసిపోవును. ఈ పొర పగిలిపోయిన తరువాత యోని, లింగమునకు సరిపడునట్లు కావలసినంత సాగును. తరువాత కామ క్రీడలు చేయునప్పుడు స్త్రీకి ఏమీ బాధ వుండదు. పురుషునితో బాటు ముఖమునుకూడా అనుభవించగలదు.

ఈ సంగతి గురించి చాలమందికి సరిగా తెలియదు. అందువలన ప్రథమ సంభోగంలో వారి శక్తికొలది యోనిపై లింగముతో నొక్కుదురు. అది యువతికి స్రావముపోవునంత బాధను కలిగించును. కొందరిలో ఈ బాధ మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ బాధను వారు జీవితంలో మర్చిపోలేరు. అంతే కాకుండ బ్రతికినంతకాలం కామక్రీడలతో తమకు ఆ బాధ అలాగే వుంటుందని మూఢంగానమ్ముతారు. ఆ భయంతోటి పిల్లలు పుట్టిన తరువాతకూడా, సంప్రయోగ సమయమున బాధను (నొప్పి) పొందేవాళ్లు చాలమంది వున్నారు. ఆ బాధకు కారణం పొర అడ్డంవుండికాదు. యోని రంధ్రము లోంచి కిక్కుపుట్టిన తరువాతకూడ పొర అడ్డంగా యెలా

వుంటుంది? ఉన్నదేమో ఈ ప్రశ్నను సంప్రదించుకొని నమయమున భర్త చాలా మోటుతనం ఉపయోగించటంవల్ల ఆమె పొందిన బాధను ప్రతి సభాగి నమయమున ఆమె గుర్తుకు తెచ్చుకొంటుంది. అలాంటి బాధను ఇప్పుడుకూడ పడతానని మన స్ఫూర్తిగా గట్టిగా భయపడుతుంది. దాంతో ఆమె మనస్సు చెదిరిపోయి ఆ బాధ తయారవుతుంది. ఇది సహజంగా ఎక్కువ కంటాగు వున్నవారిలో వుంటుంది. విదానముగా వున్నవారిలో అదుకు.

అందువల్ల ప్రశ్నను సంభాగము చేయునపుడు యువతి యెంతవరకు బాధను భరించగలదో అంతవరకే పురుషుడు లింగముతో యోనిపై నొత్తికి కలిగించాలి. ఆమెను బాధ యొక్కవగునపుడు తీసివేసి మరల ప్రయత్నం చేయుచుండుట చాలి. ఉభయులుకూడా ఈ విషయంలో పరస్పర సహాయంతో మెలగినచో పొర సులువుగా పగిలిపోవును. బలవంతుడు ఎప్పటికీ తగదు. మెల్లిమెల్లిగా పొర చిరిగిపోవునట్లు చాలా సున్నితంగా ప్రవర్తించాలి. చాలామంది విషయంలో ఇది సులువుగా పగిలిపోవును. కొందరిలో ఇది చిరిగినపుడు కొంచెం రక్తం ప్రవింపవచ్చును.

కొన్ని సందర్భాలలో ఈ పొర మందంగా వుంటుంది. పురుషుడు ఎంతప్రయత్నించిననుచిరగదు. ఆ ప్రయత్నములూ పురుషుడు లింగమునకుకూడ నొప్పి కలుగవచ్చును. అలాంటి విషయంలో ఆడ డాక్టరు నడ్డకు ఆమెను తీసుకొని వెళ్ళినచో నొప్పి లేకుండా డాక్టరు ఆపరేషను చేయును. (తీసివేయును)

ఆప రేషను అన్నంతటా భయపడవలసింది ఏమీలేదు. ఇది చేయుటకు అరనిముషముకూడ అప్రసరములేదు. పైన సన్న పొర కాబట్టి యిలాంటి ఆప రేషన్లు చేసేటప్పుడు నొప్పికూడ వుండదు. అయితే మంచి డాక్టరువద్దకే ఈ విషయంలో పోవాలి. ఈ పొర చిరిగిపోయిన తరువాత (స్త్రీ) పురుషులు యదేచ్ఛగా జీవితాంతంవరకూ కామసుఖాన్ని పొంద వచ్చును.

మొన్న మొన్నటివరకు వివాహ సమయానికి ఈ కన్నెపొర చిరిగిపోకుండా సరిగావుంటే ఆ కన్న చాల గుణ వంతురాలని, అంతవరకు సంభోగాన్ని అనుభవించకుండా పవిత్రురాలుగా వుండని ఎంచేవారు. అది చిరిగిపోయినచో అవిసీతిపరురాలని, వివాహానికిముందే పురుషునితో సంప్ర యోగమును పొందినదని, అపవిత్రురాలని యెంచేవారు. శాస్త్రవేత్తలు - ఈ మధ్య ఇది పొరపాటు విధానమని కను గొన్నారు. ఎందువల్లనంటే ఈ పొర బాలికలకుకూడ చిన్న తనములో దానంతట అది చిరిగిపోవచ్చును. పరుగెత్తునపుడు గాని, సాధ్యంగాని పెద్దబడువును పైకిఎత్తుటకు ప్రయత్నించు నపుడుగాని ఇది చిరిగిపోవచ్చు. యువతికి యోనిలో దురద పుట్టినపుడు చేతివేళ్ళతో పాముకోవటంలో కూడ చిరిగిపో వచ్చును. అందువల్ల పై విధముగా అనుకోవటం చాల పొరపాటు.

ఈ ప్రథమ సంభోగ విషయంలో మంచి చెడ్డలు, సరి యైన మార్గాలు, కన్నెపొరను గురించి తెలుసుకొన్నాము. ఇంకా మిగిలినది, గర్భదాన కార్యాన్ని చేసేముందు ఈ

విషయాలన్నిటిని విపులంగా పెండ్లి కూతురుకు, పెళ్ళిగుడుకు నకు చెప్పటం మంచిది. కొంతమంది చెప్పటానికి సీచుగా చూస్తారు. మరికొందరు చెప్పాలన్నా సరిగా చెప్పలేరు. అలాంటివాళ్ళు దానికి సంబంధించిన సరియైనపు సక్రమమునువారి ఉభయులకు ఇచ్చి వారు చదివేలా చూడటం మంచిది. అన్నీ వాళ్ళకే తెలుసుననుకోవటం పొరపాటు. దానిని గురించి సరిగా తెలుసుకొనే అవకాశాలు వారికి చాలా తక్కువ. కొంతమందికి తెలిసినా ఏదోవిధంగా రమించటమేగదా అనుకుంటారుగాని, దానికి సంబంధించిన సరియైన వివరాలు తెలియవు. కొంతమందికి తెలియనివారికి, తమాషా చూద్దామనుకొనేవాళ్ళు వీరికి అనేక విధాలుగా బోధిస్తారు. అమ్మాయితో అలాంటి ఆడవాళ్ళు చెప్పుతాడుకదా, తలుపుద్దగే వుండు. కడలకు, నీకు ఆ కోరిక వున్నట్లే కనబడకు. అలా శేక పోతే నిన్ను అనుమానిస్తాడు” అని సలహాలిస్తారు. అలాగే అబ్బాయికి, “నీవు తొందరపడకు, కొంత నేపు చూడు. అది తలుపుద్దగే నుంచుంటే మంచిది. దానంతట అది నీరగరకు వస్తే మంచిదికాదు” అని చెప్పతారు. ఏజంగా వీటివల్ల ప్రయోజనంలేదు. అమాయకురాలు, స్వత్రంగ అది తనంతట తనే రావచ్చు దాంతో అనుమానించటమేనా? మంచిదికాక పోయినా మంచిదిలాగా ప్రవర్తించవచ్చు. దాంతో మంచి దనుకోవటమేనా? కాబట్టి వీటితోనే ఒకరోజులోనే గునాలను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించటం పొరపాటు.

నిజంగా కొంతమందికి ఆ గదిలో ఏమిచేయాలోకూడ తెలియదు. స్నేహితులను సలహాఅడుగుతారు. వారుతమాహా చూద్దామని వింత సలహాలిస్తారు. ఇలా వింత సలహాలు యివ్వటం మూలాన్న గోలలు జరిగిన సందర్భాలు నాకు కొన్ని తెలుసు. కొన్ని చెబుతాను. వీళ్ళు చెప్పే సలహాలు అనేక రకాలు. ఒక విషయంలో గోడకు ఆనుచేసి పనికాని వ్వరా అని-ఇంకో విషయంలో తాడుతోటి కాళ్ళుచేతులు కట్టివేసి కదలనీయకుండా కథ కానియ్యమని, మరోదాంట్లో మంచానికి కట్టివేసిన తరువాత మొదలెట్టమని; ఈ రకంగా సలహాలు చెప్పేరు. అవతలవాళ్ళు అమాయకులు కాకపోతే అలా అడుగుతారా? అడిగేదు. తెలిసినవాళ్ళు చెప్పింది నిజం అనుకొన్నారు. అలాగేచేయటం మొదలెడితే పెళ్ళికుమార్తె భయపడి కేకలువేయటం, దాంతో అంతాతలుపులుతీసుకొని లోపలకు రావటం, నానాగందరగోళం. ఇలాంటివి తెలివిగల వాళ్ళనుకొన్న వారి విషయంలోకూడా జరిగాయి. దీనినిబట్టి చూస్తే చాలామందికి ఈ విషయంలోకూడా సరిగమలు ఏ విధంగా ప్రారంభించాలో వివరంగా సక్రమంగా తెలియచేయటం చాలా అవసరం. ప్రథమ సంభోగం స్త్రీలకే కాదు, పురుషులకుకూడా బాధే-ఎందుచేతనంటే లింగాగ్రముమీద జారుడు చర్మము వెనుకకువచ్చి లింగాగ్రము బయటపడిన తరువాత ప్రథమంలో ఆ కండరము ముట్టుకొనుటకు ప్రాణం అల్లాడును. చాలా సున్నితముగా, అనేకసరములతో కూడుకొని యుంటుంది. వెనుకకుపోయినచర్మమును, లింగముచివర భాగమునకు తీసుకొని వచ్చుటకుగాను, అంటుకొనుటకుకూడ

అతి సున్నితముగా ఉండుటచేత భయపడి అలా దాన్ని నదిలి చేయుటచేత లింగము వాచి గాఢలు పడినవాడుకూడ చాలమంది వున్నారు. ఈ సున్నితమైన ప్రాంతం సుభాగమునుచేయుచుండగా, కొంతకాలం గడిచినతరువాత సున్నితముత్పన్నమంచిస్థితికి వస్తుంది. సుంతి చేయించుకున్నవారికి అక్కడ సున్నితమైన తాకిడివుండదు. అట్టివారు లింగమును మేకులాగ యోనిలో ప్రవేశింప చేయగలరు. దానికి కారణము, పైజారుడు చర్మమును తీసివేయుటవల్ల లింగాగ్రకండరముల పైభాగము ఆరిపోయి స్పర్శలేని చర్మముగా మారుతుంది. అట్టివారికి స్కలనముకూడ త్వరగా జరగదు. అట్టి లింగమువల్ల లోపం ఏమనగా, శరీరమునకు ఉపయోగకరములగు ద్రవమును (స్త్రీ) యోనినుండి యెక్కువగా వీల్చుకోలేదు. మొదటివారి విషయంలో యీ ద్రవాక్షరణ సులువుగా జరుగుతుంది.

కా మ క్రి డ లు

ప్రేమకీ కామానికి మధ్య చాల తేడావుంది. చాల మందిలో తనలోపుడే కామాన్ని ప్రేమ అని అనుకుంటూ వుంటారు. అదిపొరపాటు. నిజంచెప్పాలంటే ఒక అమ్మాయిని ఒక అబ్బాయి చూచినాడనుకోండి. ఆ అమ్మాయి అబ్బాయి కంటికి చాలా ఇంపుగాను అందంగానే వుందనుకొందాము. అప్పుడు ఆ అబ్బాయి మనస్సులో ఆమెమీద కలిగేది ప్రేమగాదు, ముందు కామకోరిక కలుగుతుంది. నిజానికి (స్త్రీ) పురుషుల విషయంలో చెప్పాలంటే ముందుగా

కలిగేది కాదు. అది తీర్చుకోవటానికి ఉభయులు ఒకరి దగ్గరను ఒకను చేరుతారు. వారు అలా వుంటుండగా ఆ కామంలోంచి ప్రేమ పుట్టుకొస్తుంది. ప్రేమ యెప్పుడు కూడ చాల ఆలస్యంగా పుట్టుతుంది. ఇది ఒక్క-రోజులోనే పుట్టేది గాదు. చాలాకాలం కలిసిమెలిసి ఉండటంలో వస్తుంది.

ఇద్దరు స్నేహితులున్నారనుకోండి. వారు చాలకాలం కలిసి ఒకచోట వుండి తరువాత కొన్ని పరిస్థితులలో విడిపోవలసివస్తే, వారు ఒకరినివిడిచి ఒకరు వెళ్ళిపోయేముందు వారి ఎడబాటును గురించి చాల విచారిస్తారు. అలానే మన స్వలు కలిసిన భార్యాభర్తలు ఒకచోట దీర్ఘకాలం వున్న తరువాత ఒకరిమీద ఒకరికి సహజంగా ప్రేమకలుగుతుంది. దానినే అనురాగం అనికూడ అనవచ్చు. ఇది మన నిత్య సంసారాలలో చూస్తూనే వుంటాం. మనలో ఎక్కువమంది ముందు ప్రేమించి వివాహం చేసుకోరు. ప్రేమలేకుండానే వివాహాలు జరుగుతాయి. వారు సంసారం చేస్తుండగా తరువాత నెమ్మదిగా కాలక్రమేణా వారి జీవితంలో ఒకరిమీద ఒకరికి ప్రేమ పుడుతుంది. కొంతమందికి పిల్లలు పుట్టిన తరువాత ఈ ప్రేమ యింకా యెక్కువగుతుంది.

ఇంతకీ చెప్పేది ఏమంటే, మూడు కామం కలుగుతుంది. అందులోంచి ప్రేమ వస్తుంది - ఇది గమనించ తగ్గ విషయం.

అంతా ప్రపంచంలో పుట్టినాము. క్రమేణా పెరుగుచున్నాం. ఇలా పుట్టి పెరుగుచుండగా కాలక్రమేణా మనలో

కలిగే మాన్యులను గురించి ఎప్పుడైనా పరిశీలించారా? ముందుగా ఆకలి వుడుకుంది. తిమ్మగా ఉండేది, గుచ్చిగా వుండేది రోజూ తిన్నంత పెడితే యింకా జీవితంలో ఏమీ వద్దు అనిపిస్తుంది. ఆ శాల్యవస్త్రంలో అప్పటిలో జీవితంలో పెద్దకోర్కె జీడిపప్పు మిఠాయి తినాలని, అది తిన్నంత దొరికితే జీవితం ధన్యమయినట్లు భావిస్తారు. ఆ శాల్యంలో తరువాత కొంచెం పెరుగుతారు. అలా పెరిగిన తరువాత వేపానికి మంచి బట్టలుంటే యింకా ఎప్పుడూ ఏమీ కోర నంటారు, అమ్మాయిలయితే పట్టుబట్టలు నగలువస్త్రాలు కోరుకొంటారు. ఇలాగే రోజులు గడుస్తున్నకొలదీ, మనస్సు వికసిస్తున్నకొలదీ ఆ కోర్కెలు మారిపోతూవుంటాయి. ఒక సమయంలో జీవితానికి పరమావధి అనుకొనేది, కొంతకాలం అయిన తరువాత సీచుగా తోచవచ్చు. మొదట్లో జీడిపప్పు తింటే చాలు అనుకొన్నతరువాత మనస్సు వికసించి, జ్ఞానం వచ్చిన తర్వాత అప్పుడు ఆ జీడిపప్పుకు ఏమీ ప్రాధాన్య ముండదు. ఏదైనా పెద్ద ఉద్యోగంచేస్తే బాగుండును. లేక పోతే డబ్బుసంపాదించితే బాగుండును అని ఇంకా గేవయస్సు వచ్చినకొలదీ ఊహలు మారిపోతుంటాయి.

అదే విధంగా ఒక వయస్సులో యువతి తనకు తగిన భర్త ఎప్పుడు లభించునా అని ఎదురు చూస్తుంది. అలాగే యువకుడు తనకు వచ్చిన భార్య యెప్పుడు సంప్రాప్తమగునా అని కలవరిస్తాడు. తీయటి కలలు కంటూవుంటాడు. అలా అనుకోవటంలో అసహ్యపడవలసినది ఏమీ లేదు. సీచముగా భావించవలసినది అసలు లేదు, ఈ కామ వాంఛకు సంబంధం

ధించిన ఈ కోర్కెలు అతి సహజం. ఈ కోర్కెలు అలా వచ్చుట యుక్తవయస్సును సూచిస్తాయి. అంటే యుక్తవయస్సు వచ్చినతర్వాత ఈ కోర్కెలు అప్రయత్నముగా వస్తాయి. స్పష్టి అనే తన కార్వాన్ని సాధించుకోవటానికి ప్రకృతే యిలాంటి కోర్కెలు రేకెత్తిస్తుంది.

ఆకలి వేసినపుడు అన్నం దొరక్కపోతే ఎంత బాధ పడతాం! ఆకలి తీర్చుకోవటానికి అన్నంవుంటే అంతబాధ లేదు. అన్నం లేనపుడు పస్తు ఉంటామా? సంపాదించుకోవటమో, అడుక్కోవటమో! ఏ విధముగాను దొరక్కపోతే కొంత ప్రయత్నాలు చేయటమో, మొత్తంమీద ఏదో రకంగా ఆకలి తీర్చుంటాం.

అలాగే వయస్సు వచ్చిన తర్వాత పిల్లలకు కామ కోర్కెలు కలుగుతాయి. ఆ కోర్కెతో దహించుకుపోతూ ఉంటారు. అందుచేత యుక్త వయస్సులో వివాహం చేస్తే వారు ప్రశాంతంగా ఉంటారు. ఆకలి తీరినట్లు వారి వాంఛకూడా తీరును. అలా చేయనప్పుడు, వారి కామం అనే ఆకలి ఎక్కడైనా అడుక్కునో, వారికామం రసాన్యంగానో ఏదీ లభ్యంకాకపోతే హస్తప్రయోగంగానో ఎలానో మొత్తంమీద తీర్చుకొంటారు. ఈ సందర్భంలోని పరిస్థితులనుబట్టి బాలబాలికలు నీతిమంతులుగా వుండటముగాని, అవిసీతి పనులు చేయటంగాని, దురభ్యాసాలకు లోనవటంగాని చాలవరకు ఆరభాపడి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితులను గురించి బాగా ఆలోచించవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులకు

చాలావుంది. వయస్సు వచ్చిన పిల్లలు తల్లిదండ్రుల ముందు బాగానే వుండవచ్చు. దాంతో మా పిల్లలు చాలమంచి వారు, అందరివలెకాదు అనుకొంటారు. వారి అవినీతిపనులు దురభ్యాసాలు ఊరంతా చెప్పకొంటున్నా తల్లిదండ్రులకు మట్టుకు తెలియదు. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు వయస్సు రాగానే వివాహం చేయాలి. అలా చేయటానికి నీలుపడనవ్వడు, వారిని మంచి ప్రవర్తనగలవారుగాచేయుటకుగాను బ్రహ్మచర్యముయొక్క లాభాలు, వారు నీతివంతులుగా సక్రమమయిన ప్రవర్తన కలిగి మెలగవలసిన బాధ్యత మొదలగువాటిని గురించి వారి మనస్సుకు పట్టేలాగ బోధించాలి. ఆ సంబంధమైనవి మంచిపుస్తకాలను ఎన్నుకొని వారు చదివేలాగ చూడాలి. ఏదైనా మొదట్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలిగాని వారి చెడు ముదిరిపోయిన తర్వాత గంతులువేస్తే లాభంలేదు.

యువకుని సక్రమ మార్గమున పెట్టవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రుల ను, యువతిని మంచిగా తయారుచేయు బాధ్యత తల్లిదండ్రుల ఉంది.

ఈ విషయంలో జంతువులకు, మనుష్యులకు చాల తేడావుంది. జంతువుల్లో కామవాంఛ సంవత్సరములో ఒక జంతువులోనే కలుగుతుంది. మొగజంతువు బీజము ఆడజంతువు గర్భంలో అంకురస్థాపన జరిగినతరువాత ఇంక ఆ ఆడజంతువునకు కామము పుట్టదు. కాని మానవులలో

ఈ విధంగా పురుషుడు, ఈ కామవాంఛ (స్త్రీ) పురుషులకు ఎల్లప్పుడూ వుంటుంది. మూడు సంవత్సరాల వయస్సుగల పిల్లలకుకూడా అప్పుడప్పుడూ ఈ వాంఛ తాత్కాలికంగా కలుగునని శనుగోపబడింది. యుక్త వయస్సు వచ్చిన తర్వాత యీ వాంఛ (స్త్రీ) పురుషులను ఆనందమకొని ఎల్లప్పుడూ వుంటుంది.

కామం అంటే ఏమిటి? పురుషునకు (స్త్రీ)తోను, (స్త్రీ)కి పురుషునితోను సంఘటించి శరీర సుఖమును పొందాలని ఉంటుంది. దీనినే కామమని అంటారు.

మనది సహజంగా వేడిదేశం. అందువల్ల జననేంద్రియాలు చాలామంది విషయంలో పదునాల్గు సంవత్సరాల వయస్సులోనే వికసించటం ప్రారంభమవుతాయి. అసగా అబ్బాయిల విషయంలో వీర్యం తయారవటం ప్రారంభిస్తుంది. ఇవి ప్రారంభించినంత మాత్రాన యుక్తవయస్సు వచ్చిందని తలచటం పొరపాటు. (స్త్రీ)లకు 18 సంవత్సరాలు, పురుషులకు 20 సంవత్సరాలు వచ్చునరికి శాశ్వతంగాను, మానసికంగాను పరిపక్వమవుతారు. అప్పుడే వారు వివాహం చేసుకోవటానికి తగిన వయస్సు.

కామం తీర్చుకోవటానికి రెండు మార్గాలున్నాయి. అందులో మొదటిది సహజమైనమార్గం, రెండవది అసహజమార్గం. చెడు అలవాట్లన్నీ అసహజాల క్రిందకు వస్తాయి.

కామం తీర్చుకోవటానికి సహజమైన మార్గము, (స్త్రీ) పురుషుల కలయిక. దీనినే సంగ్రహయోగ మంటారు.

సంగ్రహయోగంద్వారా కామంతీర్చుకోవటానికి పురుషులకు మొలక పాళ్ళు వుందో, (స్త్రీ)కికూడ అంత పాళ్ళుండి. కాని నిత్య జీవితంలో యీ విషయం పాటించబడటం లేదు. భర్తకు కామం పుట్టినపుడు యధేచ్ఛగా భార్య వద్దకుపోయి ఆమె శరీరమును ఉపయోగించుకొని తన కామాన్ని పూర్తిగా తీర్చుకుంటాడు. భార్యకు కామప్రీతి తీరనిదోలేదో చాలమంది భర్తలు చూడటంలేదు. భార్యకు కామం పుట్టి నప్పుడు ఆమె భర్త వద్దకు వచ్చి తనతో కామక కేళిక కలియ నమ్మని అడిగితే నకొంచుడు. కొందరు అలాంటి ఉద్దేశాన్ని ప్రదర్శించినా ఒప్పుకోరు. పురుషులకు కోరికలు కలిగినపుడు (స్త్రీ)లకు అప్పుడు కామం లేకపోయినా, తమ యిష్టాన్ని పూర్తిగా తీర్చుకుంటారు. (స్త్రీ) తన కోర్కెను తెలియజెప్పితే ఆమె మంచిదికాదని అది సుగుణం క్రిందకు రాదని ఏమేమో తలుస్తారు. నిజంగా యిదిచాలా పొరపాటు అభిప్రాయం.

ఈ విషయంలో భార్యభర్తలకు సహజమైన స్వాతంత్ర్యము వుండాలి. పురుషుడు దానికి అంగీకరించకపోతే ఆడ వాళ్ళు పెడదారులు త్రొక్కటానికి సావకాశం వుంది. ఎందు వల్లనంటే (స్త్రీ)కి కామం పుట్టినప్పుడు ఆమె భావాలకు స్వాతంత్ర్యం మున్నవకపోతే భర్తతో తనవాంఛను వెలిబుచ్చుటానికి ఆయన ఏమనుకొంటారో అది భయపడవచ్చును. ప్రతి

నెలలోను కొన్ని రోజులలో యీ కామం ఎక్కువగుతుంది. కొంతమంది అలాగే బాధపడుతూ వుంటారు. కొందరు ఆ బాధ నహించలేకపోతే వీలయితే పరాయివాళ్ళతో తమ కోర్కెలు తీర్చుకుంటారు. భర్తల్కుస్వాతంత్ర్యం యివ్వ సపుడు అలాంటి చెడులు యెక్కువ జరుగుతాయి.

అందుచేత భార్యకు కామం కలిగినపుడు, ఆమెను సంతృప్తి చేయటానికి సిద్ధంగా భర్తకూడా వుండాలి.

ఈ కామం స్త్రీలలో చాలా నెమ్మదిగా కలుగుతుంది. తరువాత నెమ్మదిగా తగ్గుతుంది. పురుషులలో అలా కాదు. ఉండి వుండి ఒకసారి తటాలున కలుగుతుంది. అంటే చాలా తక్కువకాలంలోనే యీ వికారం వస్తుంది. ఇది రాగానే స్త్రీ సంపర్కానికి దిగుతారు. కామం యెంత తొందరగా వుట్టెందో అంత తొందరగా దిగుతుంది. (స్త్రీ) పురుషులలో యీ తేడా ప్రతివారు తెలుసుకో దగ్గది.

పురుషుని విషయంలో ఆలోచించుదాం. కామంవుట్ట గానే స్త్రీలోకూడా ఆ కోర్కె కలిగేలాగ చూడాలి. అలా కలిగించకుండా పురుషుడు తన కోర్కెను తీర్చుకోవటానికి స్త్రీతో సంగమించితే ఆపని స్త్రీకి అనన్యస్యన్ని కలిగిస్తుంది. బాధకూడా పొందవచ్చు. ఎందుచేతనంటే, అప్పుడు ఆమె యోని, పురుష లింగ ప్రవేశమునకు తయారుగా వుండదు. అంతేగాకుండా పురుషుడు తన కోర్కెలను తీర్చుకోబోయే ముందు ఆకోర్కె స్త్రీలోకూడా విధిగాకలిగేలాగ చూడాలి.

అలా చేస్తే అప్పుడు యిరువురుకూడ పరస్పర సహాయంతో ఒకే జీవిత సుఖాన్ని పొందగలుగుతారు.

పురుషులకు సంభోగకోర్కె కలిగినప్పుడు లింగములో ఒక నిద్రమైన జిగురుకలిగిన తేమ ఉంది. బయటకు వస్తుంది. ఇది లింగముపై కప్పబడిన చర్మము సుఖంగాను, సులువుగాను నెనుకను ముందుకు కదులుటకు వీలుగా జారుడు చేయి ముగా ఉపయోగిస్తుంది ఆ ఉరే జిగురు పదార్థం.

అదేవిధంగా స్త్రీలో ఆకోర్కె పుట్టినపుడు యోనిలో కొంచెము జిగురుకలిగిన తేమ ఉంటుంది. అక్కడికి రక్తము అప్పుడు బాగా ప్రవహించటంచేత ఆ భాగం కొంచెం పెద్దదవుతుంది, మెత్తిబడుతుంది. ఈ విధంగా జరగటానికి చాల నిమిషాలు పట్టును. కొంతమందికి అరగంట పట్టవచ్చు. ఒకోసారి యీ కాలంకూడ మించవచ్చును. కామేచ్ఛ ఎక్కువగా వున్న ఆడవాళ్ళలో ఈ మార్పులు చాలాకొందరగా జరుగుతాయి. అది తక్కువగా ఉన్నవారిలో కొంచెం యెక్కువ కాలం తీసుకోవచ్చు. పురుషులకు కోర్కె కలిగినంతనే లింగము ఉబ్బి లేస్తుంది. సంప్రయోగానికి వెంటనే సిద్ధమవుతుంది. కాని స్త్రీలలో జననేంద్రియాలు సంప్రయోగానికి చాలా నెమ్మదిగా సిద్ధమవుతాయి.

ఈ విషయాన్ని గురించి చెప్పినదే చెప్పినా యితర వివరంగా వ్రాయటానికి కారణం ఏమంటే, వీటిని గురించి పురుషులకు సరిగా తెలియక కామం కలగగానే కొందరపడతారు. దాంతో ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన హాళిల్ని

బయలుదేరుతాయి. కాబట్టి స్త్రీలో కలిగే మామూలన్నీ, కలుసుకోవటం అవుననా.

పెను వినవించినట్లు సంప్రయోగ కోర్కె జనించు నప్పుడు యిరువరి అంగాలతోకూడ ద్రవాలు ఊరతాయి. ఆ భాగాలు విశాల మగుతాయి. ఈ విధంగా అవి తయారయిన తరువాత సంప్రయోగం బహు సులువుగా జరుగుతుంది. చూడటానికి చాల పెద్దదిగాను, లావుగాను కనబడే లింగము అతి సులభంగా యోనిలో ప్రవేశించగలదు. దీనికి కారణమేమనగా స్త్రీకూడ కామనాంధ్రను కలిగియుండుట చేత ఆమె యోనిలో ద్రవం ఊరుతుంది. ఈ ద్రవంయొక్క జారుడు సహాయంతోనే లింగం అంత సులువుగా ప్రవేశించగలుగుతుంది. స్త్రీకి కోర్కె లేనప్పుడు యీద్రవం ఊరదు. అప్పుడు లింగము అంత సులువుగా యోనిలో ప్రవేశించజాలదు. అంతేగానుండా పురుషులను లింగాగ్రమున బాధ గలుగుతుంది. అంతకు మించిన బాధ స్త్రీకి కలుగుతుంది. అందునల్ల ఉభయులు అందుకు నిర్ధంగా వున్నప్పుడే సంప్రయోగాన్ని చేయటం చాల ఉత్తమమైన మార్గము.

పురుషులు భార్యలనట్లు తమ కామాన్ని తీర్చుకోవడానికిపోతే నారు, నేళా, పాళా వేదా? ఏం పని, ఎప్పుడు అదేనా? అని కనరినేస్తారు. దానికి కారణం ఏమంటే భర్తకు కోర్కె- జనించునప్పుడు భార్యతోకూడా అలాంటికోర్కె కలిగించకుండా తన కోర్కెను తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. భార్యతోకూడ కోర్కెను కలిగించి తరువాత భర్త

తనకోర్కెను ఆమెతో కీర్తనకోసమే క్రయమిస్తే ఆమె ప్రేమస్పృహయే ఎప్పుడూ అభ్యంతరం పెట్టదు. అందువల్ల ప్రతి భర్తా తనకు వాంఛ కలిగినపుడు ఆ వాంఛ తన భార్యలో కూడా కలిగేలాగచేయాలి. చరస్వర ఆనందమయ జీవితానికి తెలుసుకోతగ్గ విషయాలలో యిది ఒకటి.

అలా చేయటానికి మంచి మార్గాలున్నాయి. ఎలా చేస్తే బాగుంటుందో చూద్దాం. భర్తకు కామ కోర్కె కలిగిందనుకోండి, అప్పుడు భార్యవద్దనున్న ఆమెతో కొంత నేపు ప్రేమ సంభాషణ జరపాలి. తరువాత నెమ్మదిగా కాగిలింతలు, చుంబనాలు (ముద్దులు) లోనికి దిగాలి. ఇవి కొంతవరకు ఆమెకోసమే కోర్కెను కలిగిస్తాయి. (స్త్రీ) వక్షాలలో ఆమెకు కామాన్ని కలిగించే కొన్ని స్పర్శనాడులు ఉన్నాయి. వీటిని చేతివ్రేళ్ళతో నొక్కటంవల్ల ఆమెకు నాంఛను కలిగించే సరాసరి ఉండేకొస్తాయి. దాంతో ఆమెకు కామం కలుగుతుంది. అలాగే యోని పై భాగములో బాదం పప్పు ఆకారము కలిగిన ఒక చర్మభాగము పైకి ఎత్తుగా ఉంటుంది. దీనిని యోని లింగమందును. అదికూడా స్పర్శనాళముల మయము. దీనినికూడా చేతివ్రేళ్ళతో తాగినచో (స్త్రీ) తప్పక వాంఛ కలుగుతుంది.

దీనినే సులువుగా చెప్పాలంటే ఇది ఒక పెద్ద బ్రహ్మ విద్యకాదు. పురుషునకు నాంఛ కలిగినపుడు తొందరపడ కూడదు. తరువాత (స్త్రీ) చెంతకుచేరి, మాటలతోను, కాగిలింతలతోను కొంత కాలము గడిపి మధ్య మధ్య వక్షాల్ని,

యోనిలింగాన్ని తాగునూ ఉండాలి. అలాచే నే (స్త్రీ)కి కూడ కోర్కె పుట్టి కొంత నేపటికి ద్రవము యోనినుండి బయటకు కూడ ప్రవహించుతుంది. అప్పుడు సంభోగముచే నే ఇరువురుకూడ సుఖపడగలుగుతారు.

సంప్రయోగము:— సంప్రయోగమునకు ఏ విధంగా తయారు కావాలో వివరించాను. ఇంకా సంప్రయోగాన్ని గురించి కొన్ని వివరాలు తెలుసుకొందాం. దీనికి చాల మార్గాలు చెప్పతారు. కాని అవి అన్నీ ఆచరించుటకు కదరవు. మామూలు పరిస్థితిలో సంప్రయోగమునకు తగిన మార్గము, (స్త్రీ) ప్రక్కపై పరుండగా పురుషుడు ఆమె శరీరమునకు పైన తన శరీరమునుచేర్చి యోనిలో లింగమును చొనుపవలెను. ఇలా చేయునపుడు (స్త్రీ) తన కాళ్ళను దగ్గరగా ప్రక్కపై చాపుకోకూడదు. పాదములు ప్రక్కపై ఆనులాగున కాళ్ళను పైకి ముడుచుకొని రెండుతొడల మధ్య భాగీ ఉండులాగున కాళ్ళు కొంచెందూరంగా ఉంచుకోవాలి. వీటిమధ్యనుంచి పురుషుడు ప్రవేశించాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు సామాన్యంగా పురుషుడు తన బరువునంతా (స్త్రీ) పైన ఆనుతాడు. ఇది పొకపాటు. అలాచేసిన పురుషుని బరువు అంతా (స్త్రీ) భరించవలసి వస్తుంది. అలా తన బరువును మోయటానికి (స్త్రీ)ని బాధపెడితే ఆ బరువుతో తాపత్రయం పడుతూ ఉండటంచేత సంప్రయోగంతో ఆమె ఏమీ సుఖాన్ని పొందలేదు.

అందుచేత పురుషుడు తన బరువును తన మోకాళ్ళతోను, చేతులతోను ప్రక్కపై ఆనుకోవాలి. ఈ విషయంలో

ఒకనికి పీలుపడిన మార్గము కెంచినవానికి పీలులేకపోవచ్చు. ఈ సంప్రయోగ మనేది యింద్రికే సంబంధించినది కాబట్టి ఇరువురకు బాధ లేకుండా పీలుపడే మార్గాన్ని చూచుకోవాలి. సంప్రయోగ సమయంలో ఈ విషయాన్ని గురించి భార్యతో సంప్రదించుట ద్వారా బాగా తెలుసుకోవచ్చు.

పై చెప్పిన మార్గం అందరి (స్త్రీ) పురుషులకు సరిపోతుంది. ఉభయపక్షాలకీ సుఖవంతమైంది. పై పద్ధతిలో భార్య భర్త శరీరమును తన చేతులతో అప్పుడప్పుడు తన శరీరానికి అనుముకొంటూ ఉండాలి. తరువాత సంప్రయోగం నెమ్మదిగా ప్రారంభించాలి. కొంతసేపు పురుషలింగాగ్రమును (స్త్రీ) యోనిలింగముపై రాపొడిచినచో అది ఆమెలో ఉద్దేకమును హెచ్చించును. లింగము నెమ్మదిగా యోనిలో ప్రవేశించునట్లు జాగ్రత్త తీసుకొని ప్రవేశించిన తరువాత వెనుకకు ముందుకు కదలించటము ప్రారంభించాలి. ఇలా కొంతసేపు రమించగా రమించగా స్కలనం జరుగుతుంది. అప్పుడు వీర్యం అనే ద్రవం లింగమునుంచి బయటకు వస్తుంది. అలా స్కలనము జరుగునపుడు సరాల సుఖము హెచ్చు మోతాదులో పురుషులు పొందగలుగుతారు.

దానికి కారణము ఏమంటే మన శరీరం వీర్యమును తయారు చేయునపుడు దానితో బాటు కొంతశక్తిని సరాలలో కూడ బెడుతుంది.

శక్తికూడ ఎక్కువగుతుంది. అప్పుడు సంభోగముచేసి ఆ శక్తిని పైకి వెడలించినచో శరీరము సుఖంగా ఉంటుంది. సంప్రయోగంలో ఆఖరున స్కలనం జరుగునపుడు వీర్యంతో బాటు సరాలలో అదనముగా కూడబెట్టిన శక్తికూడ బహిర్గతమవుతుంది. ఈ శక్తి ఎంతగా నడలింపబడుతుందో దానికి సమానమైన సుఖాన్ని పురుషుడు పొందుతాడు. అలాగే స్త్రీలోకూడ ఈ స్కలనము యిరువురకు ఒకేసారి జరిగినచో చాలామందిది. అప్పుడు యిరువురకు సమాన సంతృప్తి కలుగుతుంది.

స్కలనము తరువాతి లింగము ముడుచుకొని పోతుంది. శరీరము శరీరములోని సరాలు నడలి నిద్రపోవాలి అనేకోర్కె ఆవుకోలేనంత వస్తుంది. ఆ నిద్ర చాల ఆరోగ్యవంతమైనది. స్త్రీ పురుషులను ఆ నిద్ర తిరిగి వారికి కావలసిన శక్తిని, బలమును యిస్తుంది. కాబట్టి సంప్రయోగానంతరం నిద్ర చాల అవసరం. ఆ నిద్రలో పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతారు. అదనరాలను శరీరానికి చక్కని వికాసాన్ని కలిగిస్తుంది.

స్కలనం జరుగునపుడు స్త్రీనుండి, పురుషునినుండి ద్రవాలు తటాలున వెలువడునని తెలుసుకొన్నాము. అందు శరీరమునకు ఉపయోగించు అనేక భవజాలు ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ ద్రవాలను స్త్రీ జన సెంద్రియము నెమ్మదిగా శరీరములోనికి పీల్చుకొంటుంది. అలానే స్త్రీనుండి సంపర్క సమయమున ప్రవించు ద్రవంలోకూడ శరీరానికి కావలసిన

మంచి పదార్థాలుంటాయి. వాటిని చూడమనింగము పీల్చుకొంటుంది - అది శరీరమునకు చాలా అవసరమయినది. అది శరీరానికి మంచి బలాన్ని కల్పిస్తుంది.

కామక్రిడతవల్ల బలంపోతుందని చాలామందికి మూఢసమ్మకం - అది నిజంకాదు. కొన్ని హస్తాలకు లోబడినచో ఎప్పటికీ అది బలహీనతను కలుగజేయదు. హస్తమిరితే వదైనా బలాన్ని పోగొడుతుంది. నిద్రవలన పోయిన బలం తిరిగివస్తుందని తెలుసుకున్నాం. ఆ నిద్రనే రాత్రీపగలు ఎడతెరిసి లేకుండా నారం రోజులు మనిషి నిద్రపోతూవుంటే పూర్తిగా బలహీనుడౌతాడు. దానికి కారణం మితిమీరి నిద్రపోవుటయే. అలాగే ఆకలికి మించిన ఆహారం తిని పొట్ట పట్టకపోయినా బాగా కూరితే శ్వాస ఆడక ప్రాణాలు పోతాయి. వీనికి కారణం మితిమీరి భోజనం చేయటమే నిజంగా కొన్ని ఇలాంటి మరణాలు వస్తువుంటాయి. ఒక ఊరిలో ఒక ముసలమ్మ వుండేది. ఒకనాడు క్షీరాన్నం వండుకొనగా, ఆ రాత్రి చాలా క్షీరాన్నం మిగిలిపోయినది. నిలవవుంటే పాడయిపోతుంది-అని, మిగిలినదంతా తినటం ప్రారంభించింది. పొట్టపట్టక వాంతులు వస్తున్నా అణచుకొని ఇంకా తినటం ప్రారంభించేసరికి ఊక్కిరిబిక్కిరై లోపల శ్వాసకు గాని, రక్తచలనానికి తావులేక ఆమె కెల్లవా రేసరికి చచ్చిపోయింది. ఇది నిజంగా జరిగిందే అని విన్నాను.

ఆహారం ప్రాణం పోకుండా నిలబెట్టడానికి ఉపయోగిస్తుంది. కాని ధిక్కరణ ఈ ఆహారమే ప్రాణాలు తీసివేసింది.

మరణాన్ని కలిగించింది. దానికి కారణం మితిమీరి భోజనం చేయటమే - హద్దుమీరి ఆరగించటమే. అలాగే మితసంభోగం పట్ల శరీరానికి, మితి లేని మంచికలుగుతుంది. దానిని మితి మించి చేసినపుడు అంతులేని శాధలునస్తాయి. ఎల్లప్పుడూ మితిమించినపుడే ప్రమాదం. మితిమించినపుడే దేనివల్లకూడ శరీరానికి బలంపోయిందనుకోవటం చాలా పొరపాటు అభిప్రాయం. అంతేగాకుండా తమ జీవితాలను పూర్తిగా ఈ విషయాలలో ఉంచేసిజాలు తెలుసుకోవటానికి వినియోగించిన హెవలాక్సు, ప్రూడ్, పోరల్, ఎల్లెన్ కే మొదలగు పాశ్చాత్య వైద్యశిఖామణుల అభిప్రాయం ప్రకారం (స్త్రీ) సంపర్కం వల్ల నిజంగా శరీరానికి బలం వస్తుంది. కళ వస్తుంది. కాంతి వస్తుంది చూపు వికసించుతుంది. ఇందులో ఏమీ సందేహం లేదు. కొంతమందికి ఏమైనా దీనివల్ల ప్రమాదం కలిగితే అది వారి భయంవల్లగానీ లేక మితిమీరుటవల్లగాని కలుగుతుంది. మితిమీరనపుడు దీనివల్ల అన్నీ లాభాలే.

దీనికి కారణము సంప్రయోగసమయములో (స్త్రీ) పురుషుల జననేంద్రియాల్లో ఊరే ద్రవాలల్లో ఇరువురి శరీరాలకు పనికివచ్చే పదార్థాలువున్నాయి. ఈ విషయములో కొందరు పెద్దడాక్టర్లు ఈ క్రింది సలహానిచ్చారు. స్కాలనము అయి పోయిన తరువాత (స్త్రీ) పురుషులు విడిపోకూడదు. అటు విడిపోకుండా లింగమును యోనిలో ఆ విధముగానే అధమ పక్షము కొన్ని నిమిషాలవరకైనా ఉండాలి. అప్పుడు (స్త్రీ) పురుషుల జననేంద్రియాలు రెండుకూడ వాటికి కావలసిన

ద్రవాన్ని పీల్చుకుంటాయి. ఈ ద్రవాల్లో సాస్తా అనే పదార్థము యెక్కువగా ఉంటుంది. తరువాత కార్బియమ్, ఫాస్ఫరస్ మొదలగునవి చాలవుంటాయి. అవి అన్నీ రక్తానికి, శరీరానికి ఆరోగ్యవిషయంలో చాల అవసరము. వీటిని జననేంద్రియాలు పీల్చుకోవటముద్వారా అతిత్వరగా శరీరమంతా వ్యాపిస్తాయి. ఈ రహస్యము మానవులుపుట్టి నన్ని కోట్ల సంవత్సరాలలో అప్పటినుంచి వివరంగా తెలిసినట్లు చాతగ్రంథాలనల్ల తెలియదు. ఇది సవనముగా వెల్లడిచోకి వచ్చింది. కాబట్టి ఇంతటితోనైనా సంభోగమునల్ల బలం పోతుందని అనుకోవద్దు. తెలుసుకోవలసిన విషయము (స్త్రీ) సంపర్కమునల్ల పోయినదానికన్నా శరీరానికి యెక్కువ శక్తి వస్తుంది. ఇలా రావటానికిగాను సంపర్కములో ఉంచిన ద్రవాన్ని లింగాము పీల్చుకోవటానికి వీలుగా, స్కలనము అయిన తరువాత లింగాన్ని యోనిలో కొంతనేపు విధిగా వుంచాలి. మేరీ స్టోపు అనే ప్రఖ్యాత శాస్త్రురచయిత్రీ ఏమి చెప్పిందంటే స్కలనము అయినతరువాత లింగాన్ని యోనినుండి తీసివేసేదానికన్నా ఆ విధముగానే నిద్రపోతే చాలా మంచిది. అంటే స్కలనానంతరము యోనిలోనే లింగాన్ని ఉంచి నిద్రపోతే, ఆ నిద్రలో ద్రవాలు బాగా పీల్చుకోబడతాయని ఆమె అభిప్రాయము. చాలా బలహీనులు బలానికిగాను ఇలా చేయవచ్చునుగాని ఇతరులు ఆచరించటము కష్టసాధ్యము. అలాంటివారు కొన్ని నిమిషాలుంటే సరిపోతుంది.

కొందరు సంప్ర యోగముచేస్తారు, తర్వాత స్కలనము

జరుగుతుంది. దాని తరువాత నిశ్చిహితాను. పురుషుడు లింగము శుభ్రంగా నీళ్ళతో కడుగుకొంటాడు. స్త్రీ యోనిని నీళ్ళతో కడుగుతుంది. నిజానికి నర్మభిచారులకు ఇది తప్పనిసరి అయినా, సంసారులకు ఇది చాల చెడ్డ అలవాటు. కలిగే నష్టం అంతా ఇక్కడే జలుగుతుంది. అలా ఎప్పటికీకూడ ఆద్రవాలు కడగకూడదు. పైన చెప్పిన ప్రకారము జన నేంద్రియాలు పీల్చుకొనేలాగ చూడాలి. తెల్లవారి నిద్ర లేచినతర్వాత స్నానముచేయునపుడు శుభ్రముచేసుకోవాలి.

దీనివల్ల కలిగే లాభాలను మనం చూస్తూనే ఉంటాము. మనము కారణాలు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించము. మన జీవితములో సామాన్యంగా అప్పుడప్పుడు ఈ విషయూన్ని చూస్తుంటాము. కొత్తగా వివాహము అయిన వాళ్ళని చూడండి. కొందరు స్త్రీలకు రూపువస్తుంది. వివాహము అయిన తరువాత కొందరు అమ్మాయిలకు శరీరం పెరిగి, మాంసము యెక్కువై చాల పుష్టిగా ఉంటారు. ఈ మాంసము యెక్కువస్త్రీలలో చూస్తూ, కాని పురుషులలో తక్కువ. దీనికి కారణము ఏమంటే, స్త్రీకి తన బలంపోతుందని అనుమానంగాని, భయంగాని ఏమీలేదు. పైగా ఆమె సంప్రయోగానంతరము పైన గుడ్డపెట్టితుడిచివేసినా యోని లోపలి భాగములో ఆ ద్రవము కొంత మిగిలేవుంటుంది. అది శరీరములోకి అక్రమబడి ఆమె కొంతవరకు బలవంతురాలవుతుంది. పురుషుని విషయములో అలా గుడ్డపెట్టి తుడుచుకొన్నా, లేక నీళ్ళుపెట్టి కడుగుకొన్నా ఆద్రవాలు పూర్తిగాపోతాయి. దాంతో వాటివల్ల కలగవలసిన మంచి

పురుషులకు ఏమీకలగటములేదు. పైగా పురుషుడు కొన్ని దునికిదాని తున్ను-పుస్తకాలు చదివివుంటాడు. వాటిలో (స్త్రీ) సంభోగంపట్ల అంతా నష్టము అనీ బలము పోతుందని, రక్తము క్షీణించుతుందని, ఇలాంటి అవాకులు, చవాకులు వ్రాసి ఉంటాయి. అవి చదివినవారు అది నిజమే కాబోలు అనుకొంటారు. ఇక దాంతో ఎప్పుడు సంప్రయోగముచేసినా భయం. సంప్రయోగము చేయకుండా ఉండలేరు. చేసినా తరువాత అనవసరంగాచేశాము, బలాన్ని, శక్తిరాన్ని నాశనము చేసికొంటున్నాము అని ఎంతో దిగులుపడతారు. అనుమానం నిజంగా పెనుభూతం. ఈ విషయాలలో భయానికి రోగానికి చాలా శరీర సంబంధంవుంది. అలాంటప్పుడు వారు తమ బలము పోతుందని వారి మనస్సును ఆ విషయము మీదనే కేంద్రీకరిస్తారు. దాంతో నిజంగా బలహీనులైపోతారు. మన శక్తిరాన్ని గురించి మనస్సులో యెలా భయపడ్తూ తల్చుకొంటామో అలాగే శరీరములో మార్పులు కలుగుతాయని మనము మొదటిపేక్షలతోనే తెలుసుకొన్నాం, కాబట్టి ఇప్పటికైనా భయాన్ని పోగొట్టుకుంటే పురుషుడు బాగుపడటానికి చాలా అవకాశము ఉంది.

తరువాత ఈ విషయములో మితిమించినదీ లేనిదీ తెలుసుకొనడము ఎలా అని చాలమంది అడుగుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని చాలమంది వినరించడానికి ప్రయత్నించారు గాని పూర్తిగా విజయాన్ని పొంద లేకపోయారు. తరువాత సంతృప్తి ఆయిన సమాధానాన్ని ఇవ్వలేకపోయారు. వారానికి రెండుసార్లు అని కొందరు, రోజూ (స్త్రీ) సంభోగం

చేయవచ్చునని మరికొకరు, నానానికి ఒక్కసారే అని కొందరు, నాకు ఒకసారి మంచిదని కొందరు - ఇలా ఎవరికి తోచినట్లు వారు వినశించారు.

అయితే ఈ విషయములో అందరికీ ఒకే సంఖ్యను చెప్పటము చాల ప్రమాదకరము. ఎందుచేతంటే మనుష్యుల ఆరోగ్యాలన్నీ ఒకేరకంగా ఉండవు - కాబట్టి ఈ సంపర్కములకు పరిమిత ఆరోగ్యముపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరికి వారు వారి శరీర పరిస్థితిని బట్టి నీని నిర్ణయించుకోవటం చాల మంచిది. అందరికీ ఒకేరకంగా సంఖ్యను నిర్ణయించితే కలిగే నష్టం ఏమంటే ఉదాహరణకు చెప్పతా, రోజుకు ఒకసారి చేయవచ్చునని చెప్పుతామనుకొండి ఇలా రోజుకు ఒకసారి అంటే దీనివల్ల బలంగాను, పుష్టిగాను ఉన్న యువకునికి నష్టంలేకపోవటమే గాకుండా లాభంకూడా కలుగవచ్చు. ఆరోగ్యము బాగా లేకుండా ఉండి పుష్టిగా లేనివారికి దీనివల్ల చాలనష్టం కలుగవచ్చు. ఇదేపరిమితి వయసుమళ్ళిన ముసలివారికి ప్రమాదాన్ని కలుగజేయవచ్చు. అందుచేత అందరకు ఒకేరకమయిన మోతాదు కుదరదు.

ఈ సందర్భంలో ఒక సంగతి గురించి చెప్పితే బాగుంటుంది. వయస్సులో, యౌవనములో ఉన్న వ్యక్తి ఎప్పుడైనా మితిమీరినప్పటికిన్ని శరీరము మంచి స్థితిలో ఉండుటచేత ఆ లోపమువల్లే ప్రమాదంకలుగకుండా కొంచెం విశ్రాంతివల్ల శరీరానికి మామూలుస్థితి యౌవనం వస్తుంది. అదేవిధంగా ముసలివాళ్ళు వారి పనులతో మితిమీరిపోయి

నచో శరీరము మామూలు స్థితికి వచ్చుటకు చాల కష్టమా
తుంది. ఎందుచేతనంటే వయస్సు మారిపోయి, ముసలివాళ్లు
అయిన తరువాత సహజంగా శరీరములోని శక్తులు క్రమేణా
తరుగుదలలో ఉంటాయి. కాని యశావసులో వున్న వావరిలె
పెరుగుదలలో వుండవు. ఈ సంగతి ప్రతి ముసలివారు తెలుసు
కోవాలి. తమ యశావసులో వారు ఈ విషయాలలో ప్రవ
ర్తించినట్లు వయస్సు మళ్ళీపోయిన తరువాతకూడ ప్రవర్తించి
తే దానివల్ల స్వము కలుగుతుంది. ఎందుచేతనంటే పోయిన
శక్తిని తిరిగి శరీరానికి ఇచ్చే తత్వశక్తి మారిపోతుంది.
అంటే శక్తి అసలు ఇవ్వదనికాదు. ప్రాణం వున్నంతవరకు
శరీరానికి ఏ కొంతో శక్తి ఇస్తూనే ఉంటుంది. కాని యెంత
తొందరగా ఖర్చుపెట్టుకుంటారో అంత ఆలస్యంగా తిరిగి
ఆ శక్తి తయారవుతుంది. యశావసులో ఎంతశక్తిని ఏవిధంగా
ఖర్చుపెట్టినా తగినవిశ్రాంతి, ఆహారం యిస్తే చాలు. అతి
తొందరలో తిరిగి ఆ శక్తి తయారవుతుంది. శరీర శక్తులు
ఉడుగుట ప్రారంభమునకే ముసలి వయస్సనవచ్చు. వీరు
ప్రతి విషయంలోను ముఖ్యముగా శరీరశక్తుల విషయములో
చాల పొదుపుగావుండి. మితంగా ఉపయోగించుకోవాలి.
ఒకవేళ చేతిగానితనంతో మితిమీరినా ఆ లోపము క్రమేణా
శరీరములో సవరించబడుతుంది. ముసలివారు ఎప్పుడూ
విశ్రాంతికి ఎక్కువ ప్రాధాన్య మివ్వాలి.

ఎన్నిసార్లు సగ్రహయోగాన్ని మితిమీరకుండా
చేయవచ్చు-అనే సంగతిని తెలుసుకోవటానికి ఒకే మంచి

మార్గమున్నది. ఈ మార్గాన్ని అన్నిరకాల మనుషులకు సంప్రయోగమున నిర్ధారణ చేసుకోవటానికి చాల ఉపయోగిస్తుంది. వారానికి ఇన్నిసార్లు అని చెప్పేదానికన్నా, ఈ పద్ధతి అనుసరించి ప్రతివాడు పరిమితిని చిర్లయిండుకోవచ్చు. ఆ మార్గం ఏమంటే, ప్రతివారి శరీరములోను వారి కోర్కెలనుబట్టి, ఆలోచనబట్టి వీర్యం తయారవుతూ వుంటుంది. ఈ వీర్యాన్ని నిలవచేయటానికి మూత్రకోశమునకు క్రిందుగా ఒక చోటు వుంది. తయారయిన వీర్యము ఇక్కడకు వచ్చి నిలవ ఉంటుంది. అక్కడ వీర్యము ఎక్కువ నిలవ అధ్యోసరికి అది బయటకుపోయి, ఇంకా తయారయే వీర్యానికి తావు ఇవ్వటానికి ఆ సమయములో పురుషునకు సహజముగా కామవాంఛ కలుగుతుంది. అంటే వీర్యము నిలవ యెక్కువయ్యేసరికి ఆ కోర్కె అప్రయత్నముగా ప్రతివారిలోను పుడుతుంది. అంటే కామవాంఛ శరీరములో దానంతటది పుట్టిందన్నమాట.

అలా కోర్కె జనించునపుడు కామం తీర్చుకోవాలి. అలా తీర్చుకోవటమువల్ల శరీరానికి స్వస్థమేమీ వుండదు. దీనినే స్తంభంగా చెప్పాలంటే కామవాంఛ సహజంగా దృఢంగాను, బలముగాను వున్నవారికి రోజూ పుట్టవచ్చు. వారు రోజూ కామక్రీడలు చేయవచ్చు. కొందరికి వారానికి రెండు లేక మూడుసార్లు కలుగవచ్చు. అప్పుడు వారు అన్నిసార్లే కామవాంఛ తీర్చుకోవాలి. అదనంగా చేయకూడదు.

కామము కలిగినపుడల్లా అది సహజంగా కలిగిందనుకోవటం పొరపాటు. కొంతమందికి ప్రతిరోజూ, ప్రతి గంట

లోను కామం కలగవచ్చు. దానితో అది సహజంగా కలిగింది, నేను చాల బలవంతుడను, ప్రతి గంటలోను నేను సంప్రయోగము చేయవచ్చు. అని ప్రాకరించితే అతి త్వరలో శరీరం నాశనం అవుతుంది. అలా పుట్టే కామం శరీరానికి బయటి ప్రోద్బలం లేకుండా పుట్టిందికాదు. కామానికి సంబంధించిన సంగతులు వినటంవల్లనో, లేక అలాంటి బొమ్మలు చూడటం వల్లనో లేక కామానికి ప్రాధాన్యమిచ్చి ఎప్పుడూ మనసులో అలాంటి కోర్కెలను గురించి ఆలోచించటం చేతనో అలా కోర్కెలు పుట్టవచ్చు. వాటిని సహజమయినవి అనుకొనటం పొరపాటు.

ప్రతివారు యీ విషయంలో సహజమయిన కోర్కె అంటే యేమిటి, అసహజంగా బయటి ప్రోద్బలంతో పుట్టిన కోర్కె ఎట్టిది? అనేసంగతులనుగూర్చి బాగా తెలుసుకోవాలి. ఇదే బాగా అర్థమయ్యేలాగ కొన్ని ఉదాహరణలతో చెప్పుతాను. మీరు ఒక వీధిలో నుంచున్నారనుకోండి. అప్పుడు మీ ముందునుంచి ఒక చక్కని స్త్రీ బాగా అలంకరించుకొని వయ్యారంగా పోతుందనుకోండి. అప్పుడు మీరు ఆమె శరీర సౌష్ఠవమునుబట్టి అందాన్నిబట్టి మనసు ఆక్షిప్తించబడి కామం కలుగవచ్చు. ఇది శరీరంలో దానంతట అది పుట్టిందికాదు. ఎదుటమనిసిని చూట్టంవల్ల తాత్కాలికంగా పుట్టింది. అలాగ మీరు ఒంటరిగా వున్నప్పుడు ఒక యువతివచ్చి శృంగార చేష్టలు చేస్తుందనుకోండి, అప్పుడు మీలో కోర్కె పుట్టవచ్చు. అది ఆ యువతి చేష్టలవల్ల పుట్టింది కాని దానంతట

అది శరీరంలో వీర్యం యెక్కువగుటవల్ల పుట్టింది కాదు.

అలాగే మీరు సంసారం చేస్తున్నారనుకోండి. విషమమూ మీతోనే సాహచర్యంగా వుండే భార్య వుంటుంది, ఆమెను చూచినపుడల్లా కామం పుట్టదు. నేను చెప్పేది కొత్తగా సంసారము మొదలు పెట్టినప్పుడు గాదు. కొంత పాతబడిన తరువాత అలా వుంటూవుండగా ఒకరోజున శృంగారక్రీడలు ఏమీ లేకుండానే కామం గలుగుతూ ఉంటుంది. అలాంటి కామం శరీరంలో సహజంగా దానంతట అది పుట్టింది. అలాంటప్పుడు కామం తీర్చుకోవటంవల్ల శరీరానికి సుగుణంవుంది.

అదే విధంగా భార్యదగ్గర ఉండదు. ఏదోపని చూచు కొంటూ వుంటారు. అలాంటప్పుడు అప్రయత్నముగా కామ కోర్కె కలిగితే అది సహజమైనది. శరీరంలో అదనంగా ఉన్న వీర్యాన్ని బయటకు పంపటానికిగాను ఆ కామవాంఛ మనస్సుకు అప్రయత్నంగా అలా కలుగుతుంది. అలా కలిగినవే సహజమైనవి. వేషాలు, అలంకారాలు చూడటంవలన కలిగే కామం సహజమైనది కాదు.

కామం కలుగకపోయినా కామక్రీడలను సంబంధించిన కోర్కెలు ఎక్కువై బలవంతంగా కామసుఖాన్ని పొందటానికి శరీరాన్ని ఉపయోగిస్తే అది చేతుకు మూలమవుతుంది. అంటే లేని ఓపికను తెచ్చుకొని తనమనస్సులో కామం కలిగేలాగ ప్రయత్నం చేయటం తగినపని. అలాంటి ప్రయత్నాలవలన నరాలు బలహీనమవుతాయి.

దీనికి యింకో నిదర్శనముంది. రాత్రి పడుండే సమయంలో కామవాంఛ కలిగిందనుకోండి; అప్పుడు స్త్రీతో ఆ

కోర్కెను తీర్చుకొంటాను. తరువాత మొనురచి గాత్రంతా హాయిగా నిద్రపోతాను. తెల్లవారి నిద్రలేస్తాను. అప్పుడు చాలా సంతోషంగాను, ఓపికతోను మిగులుపుంటే ఆ రాత్రి మిగు తీర్చుకొన్న కామం సహజమైనది అలా కానుండా తెల్లవారి లేచిన తరువాత బలహీనంగా నిస్సత్తువుగాను వున్నట్లయితే, సహజంగా శరీరంలో లేనికత్తి ఓపికలను తెచ్చుకొని కామక్రీడలు పొందినారన్న మాట.

శరీరంలో మామూలుగా పుట్టే కామాన్ని తీర్చుకొని సంపర్క సమయంలో ఉరిన ద్రవాలను లింగం పీల్చుకోవటానికి తగినకాలాన్నిచ్చి, నిద్రపోయి, ఉదయం నిద్రలేచిన తరువాత శరీరంలో నూతన ఉత్సాహాన్ని సత్తువని చూడగలుగుతారు. మనసు చాలా ఆనందమయంతో వుంటుంది. ఈపైన ఉదహరింపబడిన మార్గం ప్రతివారు సామ్రయోగ మితిని నిర్ణయించుకోవటానికి సరియైన పద్ధతి. ఈ సూత్రాన్ని బట్టి మనము కొంచెము ఇంచుమించు ఈ క్రింది విషయాలు తెలుసుకోవచ్చు. మంచి బలాన్ని ఇచ్చే ఆహారాన్ని రోజూ తీసుకొంటూ ఆరోగ్యంతోను, బలంతోను ముచికండరాలతో పుష్టిగావున్న వారికి మామూలు పరిస్థితులలో కామం సహజంగా ప్రతిరోజూ జనించుతుంది. వారు రోజూ కామసుఖం పొందవచ్చు. సామాన్య ఆరోగ్యం కలిగి పుష్టిగా లేనివారు వారానికి రెండు లేక మూడుసార్లు కామకోర్కెను తీర్చుకోవచ్చు. మొత్తంమీద బలహీనంగా వున్నవారు వారానికి ఒకసారి లేక రెండు వారాలకు ఒకసారి సంప్రయోగము చేయవచ్చు.

తగినకాలము:- తరువాత ముఖ్యమైనది సప్తయోగమునకు వచ్చిన కాలము. చాలమంది అభిప్రాయం ప్రకారం పగలున్నా రాత్రి సమయం చాల మంచిది. కొంతమంది అర్ధరాత్రి దాటినతరువాత అంటారు. ఏది ఎలావున్నానంప్రయోగానికి ముందు శరీరానికి కొన్ని నియమాలను చూస్తే నంప్రయోగాన్ని రాత్రిగాని, పగలుగాని చేసుకోవచ్చు. ఆ నియమాలు ఏమంటే నంప్రయోగాన్ని చేసేముందు శరీరం ఏదైనా పనిచేయుటవల్ల అలసివుండకూడదు.

ఏదైనా కష్టమైన పనిని చేసినప్పుడు శరీరము అలసిపోతుంది. అప్పుడు వెంటనే స్త్రీ సంపర్కానికి దిగితే ఆ శరీరము మరి నాశిపోతుంది, కాబట్టి తగిన విశ్రాంతి తీసుకొన్న తరువాతే యీ పనికి దిగాలి.

రెండవది:- ఈ కార్యము మొనలెట్టే సరికి కడుపు ఆహారముతో బిరుగా ఉండకూడదు. అంటే భోజనం చేయగానే చేయకూడదు. మన సంసారాలలో సామాన్యముగా ఇక్కడ లోపము జరుగుతుంది. రాత్రి భోజనము ఆలస్యంగా చేస్తాం. భోజనం ఆలస్యంగా చేయడం, వెంటనే పడకగదిలోకి వెళ్ళటము, సంభోగాన్ని పొందటము, తరువాత నిద్ర ఇదే కూడనిపని. భోజనము అయిన తరువాత రెండు గంటలైనా కాలము వుండాలి. కాబట్టి భోజనము ఆలస్యంగా చేసేదానికన్నా సాయంత్రం పెదలాడేచేయటం మంచిది. పరుండేసమయానికి చాలభాగము జీర్ణమైపోతుంది. అప్పుడు సంభోగానికి ఆటంకము ఉండదు. అసలు మామూలుగా కూడా భోజనము చేయగానే నిద్రపోవటము మంచిదిగాదు.

ఎందుచేతనంటే నిద్రపోవేటప్పుడు శరీరములో రక్త ప్రవాహము నెమ్మదిస్తుంది. అంతే వరుగుగా ప్రవహించదు. భోజనం చేసిన తరువాత రక్తము ఆహారము ఉన్న ప్రదేశానికి గాగా ప్రవహించి అక్కడ శీర్ణరసాలను ఊరించి అరిగేలాగ చూస్తుంది. అలాంటప్పుడు భోజనము చేయగానే నిద్రపోతే ఆ పని చాలా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. చాలమంది అజీర్ణముతో బాధపడుతూ ఉంటారు. సందర్భము వచ్చింది కాబట్టి అప్రస్తుతమైనా ఈ విషయంలో కొన్ని వివరాలు చెప్పతాను.

భోజనం చేయగానే కొంతనేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. భోజనాన్ని శుభ్రముగా నమిలి మింగాలి. కాని తొందరగా మింగేయకూడదు. మగవాడు కాళ్ళతడి ఆరకుండా భోజనం చేసేయాలి అని మనలో ఒక సామెత ఎలా వచ్చిందోగాని చాలామంది సూఢంగా అలాగే చేస్తుంటారు. అలాచేస్తే నెమ్మదిగా ముందు ముందు శరీరానికి కొంతనష్టము కలుగుతుంది. ఇలా తొందరగా నాలుగు ముద్దలు మింగేయటము, తరువాత ఏదో పనిమీద వెంటనే పరుగెత్తటము చాలమంది చేస్తుంటారు. అలా ఎప్పుడూ చేయకూడదు. భోజనం అయిన తరువాత కొంత విశ్రాంతిని ప్రశాంతముగా తీసుకోవాలి. విశ్రాంతియొక్క ఆవశ్యకత మీకు ఈ క్రింది విషయంలో గాగా తెలుస్తుంది.

ఒక డాక్టరుగారు ఒకే తల్లికి పుట్టి ఒకే విధమయిన ఆరోగ్యము, ఆకారము గలిగిన రెండు కుక్కపిల్లలను సంపాదించారు. కొంతకాలము వాటికి ఒకే విధమయిన ఆహార

రాన్ని యిచ్చి పెంచినాడు. ఇలాచేసి ఒకరోజు మాంసాన్ని సరిగా తూచి రెంటికి సమానముగా పెట్టెను. అప్పుడు ఆ మాంసాన్ని ఆ రెండు కుక్కలు తిన్నాయి. తరువాత ఒక కుక్కను ఒక స్థంభానికి కట్టివేసి, రెండో కుక్కను ఒక గొలుసు కట్టి వారితోకూడ నడిపించుతూ ఊరిచుట్టూ చాలానేపు తిప్పినాడు. తరువాత ఇంటికి తీసుకొచ్చి ఆ కుక్కను చంపివేశారు. చంపివేసిన తరువాత దాని పొట్టను చీల్చిచూస్తే అది ఎలా తీసుకొన్న మాంసం అలాగే జీర్ణం కాకుండా వుంది. తర్వాత అదే సమయంలో ఇంటివద్ద విశ్రాంతిగా వున్న కుక్కను కూడ చంపి దానిపొట్ట చీల్చి అదితిన్న ఆహారాన్ని పరీక్ష చేశారు. అప్పుడు యీ కుక్క తిన్న ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణమై పోయింది. అంటే ఆహారము తీసుకొన్న తర్వాత ఆ కుక్క విశ్రాంతి తీసుకున్నది. కాబట్టి అది తిన్న మాంసము జీర్ణమయిపోయింది. రెండవ కుక్క మాంసాన్ని తిన్న తర్వాత డాక్టరుగారితో విశ్రాంతి లేకుండా చాలానేపునడిచింది, అందుచేత అది తిన్న మాంసము జీర్ణంకాలేదు. దీనినిబట్టి భోజనం చేసిన తరువాత ఏదైనా పనిచేయటానికి ముందు కొంత విశ్రాంతిని తీసుకోవడం అవసరమని ప్రతివారు తెలుసుకొని అలా చేయాలి.

ఇతవరకు సంప్రయోగానికి సంబంధించిన రెండు నియమాలను గురించి తెలుసుకొన్నాము. మూడవ నియమము ఏమనగా సంప్రయోగానంతరం అలసిపోయిన నరములు తిరిగి మామూలు స్థితినిపొంది బలవంతములగుటకు తగిన విశ్రాంతిని యివ్వాలి. ఇదికూడ చాలా అవసరము. మొత్తము ఈ

మూడు నియమాలు పాటించుటకు మీలు కలుగునని తలచి నపుడే యీ పని చేయటం మంచిది. స్త్రీతో కామకోర్కెను తీర్చుకొని ఆ మరుక్షణమే ఏదైనా పనిమీద పోవటముగాని మంచిదికాదు. అలాచేయటంవల్ల అసలే అలిసిపోయిననరాలు మరీ అలిసిపోతాయి. అందుచేత విశ్రాంతి చాలి అవసరము. అప్పుడు నిద్ర అడే అప్రయత్నముగా వస్తుంది.

ఈమూడునియమాలను ఎక్కువగారాత్రి సమయంలో పాటించడానికి వీలవుతుంది. సాయంత్రము పెండ్లరాడే భోజనము చేయవచ్చు. పడకవేళకు శీర్షమవుతుంది. తరువాత భార్యతో సాప్రయోగముచేసి తెల్లవారేవరకూనిద్రపోవచ్చు. ఆ నిద్రలో నరాలు తిరిగి మంచి శక్తిని పొందుతాయి. శరీరము మంచి విశ్రాంతినికూడా పొందగలదు.

కొంతమందికి సహజముగా కామము ఎక్కువవుతుంది. దానికి కారణాలు అనేకము. అలాంటివాతావరణములో పెరగటమువల్ల, అలాంటి కోర్కెలను హెచ్చుచేసే మాటలను ఎప్పుడూ వినటమువల్లగాని, కావాలని మరీ అలాంటి కోర్కెలతో మెలగటముగానీ, యీ రకముగానే చాలి కారణాలు ఉండవచ్చు. కొంతమందికి సహజంగానే శరీరములో బలం ఎక్కువగా వ్రుడటంవల్ల కండరాలు ఎక్కువ వ్రుటమువల్ల కూడ ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఏదెలా ఉన్నా జీవితములో ఎక్కువగా ప్రాధాన్యము దీనికే ఇచ్చేదానికన్నా మోతాదుగా ఉండటమే మంచిది. ఎందుచేతనంటే ఎప్పుడూ అదే దీక్ష అయితే ఇంక జీవితంలో ఏ కార్యాన్ని సాధించలేకపోవచ్చు.

కొంతమంది డాక్టర్లు విల్లెన్ లాంటివారు ఆరోగ్య సాధనకు వివాహమయినవారికి యీ సంపర్కమును ఉపయోగించుకోమని చెప్పుతారు. వారి అభిప్రాయ సారాంశమిది: స్త్రీని సంభోగించటమువల్ల పురుషునకు మంచి వ్యాయామము కలుగుతుంది. శరీరము ఆరోగ్యస్థితికి వచ్చి నరాలు చాల సక్రమముగా బలపడి మొత్తముమీద తత్వముచాలమంచిగా మారుతుంది. సంప్రయోగములో ఊరే ద్రవాలను లింగము ఆకర్షించుటవల్ల శరీరానికి మితిలేని మంచి కలుగుతుంది. ఈ పని శరీరానికి మంచి వ్యాయామాన్ని కూడా యిస్తుంది. కాబట్టి వివాహమైనవారు ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామున నాలుగు లేక ఐదు గంటలకు నిద్రలేచి భార్యతోకూడ కామవాంఛ కలిగించి సంప్రయోగము చేస్తూవుంటే అది వారి ఇరువురి శరీరాలనుకూడ మంచి స్థితిలోకి తీసుకొని వస్తుంది. అయితే చాల బలహీనులకు నష్టం కలిగించవచ్చు. దృఢమైన వారి విషయంలో దీనివల్ల లాభము కలుగును. తరువాత శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. కాబట్టి అలాచేసేవారు దానికితగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. మామూలుగా తీసుకొనే ఆహారము లోనే సరిపెడితే అది కొంచెము సేరసము తీసుకురావచ్చు. కాబట్టి మంచి పోషణయిచ్చే ఆహారాన్ని - అంటే వాలు, పెరుగు, నెయ్యి పప్పు పదార్థాలు; కోడిగుడ్డు మొదలయిన వాటిని విరివిగా ఉపయోగించాలి. రోజూ వాలు, పెరుగు ఎంత తాగితే అంతమంచిది. మినుముతో చేసిన వంటలు కూడ మంచి బలవర్ధకములైనవి. కొంతమందికి మనస్సు ఎంత

త్రిపుకుందామని ప్రయత్నించినా అది కామునికై పుకే అని గుఱుతుంటుంది. మనస్సుని ఎంతో నిగ్రహముచే మనుకొన్నా విఫలు అవుతుంటారు. అలాంటివారు కాముతో జూని మని ఆహారానికికూడా ప్రాణాన్యమిచ్చి తీసుకొంటూ వుంటే, కొంత సప్తాన్నుంచి తప్పించుకోవచ్చును.

ఎవరికి ఎక్కువ లాభం:- స్త్రీ పురుషుల సంభోగము వల్ల ఆడవాళ్ళకు మొక్కవ లాభమూ, మొగవాళ్ళకి ఎక్కువ లాభమూ అనే సంగతిని గురించి వీటి వివరాలు సరిగా తెలియని వారు అనేక చక్కాలుగా అనుకొంటూఉంటూఉంటారు. సామాన్యంగా వాడుకలోనున్న అభిప్రాయం ఏమంటే లాభం అంతా స్త్రీదే అని. పురుషులను సప్తమేగాని లాభం లేదని! ఇది నిజంగాదని మనం లోగడ తెలుసుకున్నాం. మతిమీరకుండా ప్రవర్తించినపుడు ఈ విషయంలో స్త్రీకి ఎంతలాభం వుంటుందో, పురుషునకుకూడ అంతేలాభం ఉంటుంది. స్త్రీకి అంతా లాభమేకాని సప్తం లేదనుకోవటం చాలా పొరపాటు అభిప్రాయం. గర్భం భరించి శిశువును కనవరికి ఆమె మొత్త ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతుంది! మామూలు ఆరోగ్యం రావటానికి ఎంతకాలం పడుతుంది! అదే కాకుండా ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో జరిగేది పురుషునకు కామేచ్ఛ కలిగినపుడు స్త్రీలో ఆమెకు ఆ కోర్కె లేకపోయినా తీర్చుకుంటాడు. దాంతో ఆమె సరాలు కన్నీటికి నంచనం కలిగి అనేక గర్భా శయ రోగాలు గుగ్మతలు కలుగుతాయి. అంతేగాకుండా పురుషుని కామంతోగి స్కలనం జరిగే సమయానికి స్త్రీకి

సరాలు ఉండేకొంచి కామం కలుగవచ్చు. అలా జరుగునప్పటికి పురుషునకు స్కలనముజరిగి వీర్యము పడిపోవుటచేత స్త్రీకి అప్పుడు కలిగించిన కామాన్ని ఏమాత్రం తీర్చలేడు. అప్పుడు ఆ స్త్రీ నిరామం లేకుండా నానాతాపత్రయం పడుతుంది. ఉండేకొంచిన సరాలతో, కామవాంఛ తీరక ఆమెకు యేమీ నిద్రపట్టదు. దాంతో శరీరంలో చాలా అనారోగ్యమైన మార్పులు కలుగుతాయి-స్త్రీలను సంబంధించి రోగాలు నూటికి తొంబదిపైస యిక్కడే ప్రారంభమవుతున్నాయి. వీటిని సవరించటానికి వేరేచోట చెపుతాను. ఇలాంటి సందర్భాలలో స్వస్థం ఎక్కువగా స్త్రీలదే. లాభం పురుషులదే.

ఈ విషయంలో యింకో తేడాఉంది. పురుషునకు స్కలనము జరిగినతరువాత సామాన్యంగా చాల నిమిషాల నరకు యెంత ప్రయత్నించినా తిరిగి అప్పుడే సంభోగంచేయలేడు. అంతేగాకుండా అతని శరీరాన్నుంచి కొన్నివిలువయిన ద్రవాలు పోతాయి. స్త్రీలోకూడాసంపర్కమునుచేస్తుచేస్తువుండగా కొంత నేపటికి స్కలనముజరిగి కొంత ద్రవపదార్థం బయటకు వస్తుందిగాని, ఇది పురుషుని ద్రవమంత సారవంతమైనది కాదు. అందుచేత స్త్రీ సంపర్కములో స్కలనమును పొందిన తరువాత, కొలది విశ్రాంతితో అవునరమైనచో మరల తిరిగి సంపర్కమునకు తయారు కాగలదు. ఇక్కడ స్త్రీకి, పురుషునకు చాల వ్యత్యాసముంది. సంపర్కము ఎక్కువయినచో కూడ స్త్రీలలో నిస్సత్తువ యెక్కువగును. స్కలనము సమయమున స్త్రీలలోకూడ కొంత సరములకై బహిర్గతమవుతుంది. ఆశ కి అదేవిధంగా పదేపదే బహిర్గతమైనచో నిస్సత్తువునకు హేతువగుతుంది. అదే విషయాన్ని

మునుపు చేయటానికి కొన్ని నివర్తనాలుకూడ కావలసివచ్చు. మిటటరీ నారినివలెంచి అప్పుడప్పుడు వినేడింటాడు. ఆడవాళ్ళు కనపడని వాతావరణంలో నాడు ఉన్నప్పుడు యెప్పుడైనా స్త్రీ చిక్కితే ఆ మెను వరుసగ ఒకరితరువాతఒకరు చెరచటం ప్రారంభిస్తారు. అలా కొందరు చెరిచేసరికి ఆ మెను ప్రాణా లైనా పోతాయి. లేకపోతే తీరని నిస్సత్తువ వచ్చి శరీరం స్వాధీనంలో ఉండదు. దీనినిబట్టి మనకు తెలిసేది; సంప్ర యోగములో మితమించిపోయినచో స్త్రీలకుకూడ శరీరము నాశనమవుతుంది. అలాంటప్పుడు వారికి నష్టములేదనితలంచ టము వెస్రిఅభిప్రాయము. యెక్కువగా న్యభిచారముచేసే స్త్రీలు త్వరగా ముసలివాళ్ళవుతారు. సహజమైన లావణ్య సౌనుమూర్త్యాలు త్వరగా నశిస్తాయి. అంతేగానుండా వాగు ఎల్లవేళల తమ జీవితాలను ఆనందమయంగా గడపజాలరు. ఎల్లప్పుడు యేదో శరీర సంబాధమైన జబ్బుతో బాధపడు తూనేవుంటారు. ఇవన్నీ నష్టాలేగదా! సంప్రయోగంవల్ల సంసారస్త్రీలు పొందే అంతటి ఆనందమును న్యభిచారస్త్రీలు అంతగా పొందలేరు.

న్యభిచారవృత్తిలో జీవనంగడిపే భోగంవాళ్ళకున్యభి చార ప్రారంభదినములలో అతిఆనందదాయకంగానే కనపడ వచ్చు. కాని కొంతకాలము జరుగుసరికి అదివేరు విధముగా మారుతుంది. అప్పుడు సంప్రయోగంవల్ల వారికి రానురాను ఆనందమేమీ ఉండదు. దానికి కారణం ఆమె యోనిని విపరీతముగా ఉపయోగించటంవల్ల అక్కడి స్పర్శనాడు అన్ని బాధభారిపోయి కాయగాసినట్లు అయిపోతుంది.

దాంతో తన కంటా ఉండే సరాలన్నీ మూర్ఖుని అనివాటి సక్రమస్థానాలను విరమించుకొంటాయి. కాబట్టి బుజుమించి నపుడు సమాలు స్త్రీలకు, పురుషులకు సమానమే. అలాగే సక్రమంగా చదివినపుడులాభాలుకూడ యిరువురకు సమానం.

గర్భధారణ రతి:- (స్త్రీ) గర్భము ధరించిన తరువాత రమించనచ్చునా అనేదికూడా తెలుసుకోవలసిన విషయం. ప్రథమ లో ఈ విషయాన్ని గురించి చాలామంది రమించ కూడదని శాసించారు. అది ప్రస్తుతము ఒప్పుకోరు. వారి వృద్ధిశానికి ఆధారంగా జంతువులను తీసుకొన్నాడు.

ఇప్పుడు ఆశజంతువు వుదనుకోండి. అది మొగ జంతువుతో సంగమాన్ని పొందుతుంది. దాంతో ఆజంతువు నకు గర్భం వస్తుంది. అలా గర్భం వచ్చిన తరువాత మొగ జంతు వెంట ప్రయత్నించినా సరే తనతో రతి క్రియను జరుపనియ్యదు. అలా జంతువులలోనే గర్భధారణ అసాధారణ కాముక క్రియలు జరుగుటలేదు - అలాంటప్పుడు మానవు లలో అసలే జరగకూడదని వీరి అభిప్రాయం.

ఈ విషయంలో జంతువులను మానవులకు వున్న తేడా అందరూ తెలుసుకోవగలిగి. జంతువులలో కొన్ని ఋతువుల లోనే సంప్రయోగం జరుగుతూ వుంటుంది. అది ప్రత్యేకంగా వాటి జాతిని వృద్ధిచేసుకోవటానికే కలుగుతుంది. కాని మానవులలో సంప్రయోగ కోర్కె అన్ని ఋతువులలోను వుంటుంది. ఈ విషయంలో జంతువు అనుసరించే సిద్ధాంతాలను మనుష్యులకు వర్తింప చేయటం అనాలోచిత చర్య అవుతుంది.

గర్భం కలిగేటప్పుడు గర్భకోశంలో నేను చూస్తుంటే జరుగుతాయో వెలియవోనో ఎలా విచారించి గురించి అనేక రకాలుగా అనుకోవటం, కొంచెం భయం ఏమనగా, గర్భం కలిగిన తరువాత ఆ స్త్రీతో సంప్రయోగంచేస్తే ఆ వీర్యం గర్భకోశంలోకిపోయి, అక్కడ పెరగబోయే శిశువు నకు నష్టం కలిగిస్తుందని. ఇది పొరపాటు అభిప్రాయము. ఎందుచేతనంటే పురుషుని జననేంద్రియము (స్త్రీ) గర్భకోశం లోకిపోయి గర్భము కలిగించిన తరువాత, ఆ గర్భకోశ ద్వారము మూసుకొనిపోతుంది. డాక్టరు అవుని ఇదే విషయాన్ని చెబుతాడు. 'గర్భము కలిగిన తరువాత ఇక పురుషుని ఇంద్రియాతో పనిలేదు కాబట్టి గర్భకోశద్వారం మూసుకొనిపోతుంది, అది మూసుకుపోయిన తరువాత పురుషుడు స్త్రీతో ఎన్నిసార్లు సంభోగాన్ని అనుభవించినప్పటికీ అప్పుడు కనిపించు వీర్యము యోనిలోనే వుంటుంది. కాని గర్భ పుష్పమును చేరలేదు. కాబట్టి దీనివల్ల పుట్టబోయే శిశువు నకు ఏ విధంగానూ నష్టం కలుగదు.']

సామాన్యంగా నాడుకలో గర్భం వచ్చిన తరువాత అయిదు నెలల వరకు సంప్రయోగము చేసుకోవచ్చునని అంటారు. ఆ ప్రకారం చేస్తుంటారుకూడాను. విల్లినే పురుషులకు వలెనే స్త్రీలకుకూడ యెప్పుడూ కామం వుంటుందని అంటారు. మన దేశీయుడగు డాక్టరు గేంబర్న స్త్రీలకు గర్భము వచ్చిన తరువాత కామం ఎక్కువగుతుందంటారు. అలాంటప్పుడు ఆకామాన్ని తీర్చుకోవచ్చునని నలహానిస్తారు, గర్భ ప్రారంభ దినములలో సంప్రయోగాన్ని మామూలు

ప్రకారం చేసుకోవచ్చు. ఏమనెలలు దాటిన తరువాత లోన శిశువు లోనివరగా పెరగటం ప్రారంభిస్తుంది. అప్పుడు కడుపు పైకి పెరుగుతూవుంటుంది. గర్భిణిదాన్ని తరువాత సంభోగాన్ని చేయవలసిన సలహా నిచ్చుటలో కొంత భావము యేమంటే, అలా కామం తీర్చుకోవటం ప్రారంభించినపుడు స్కలన సమయంలో గర్భము సంగతి మర్చిపోయి, (స్త్రీ) పురుషుల శరీరాలు ఒకదాని కొకటి గట్టిగా అదుముకోవటంలో గర్భంలోని శిశువునకు ఒత్తిడి కలిగి నష్టపడ నచ్చుచు. ఇలా ఒత్తిడి కలగకుండా చూస్తే కామవాంఛ ఎక్కువయినపుడుదానిని బలాత్కారంగా అణచుకోవనసరం లేదు. అయితే అప్పుడు మామూలు పద్ధతిగా (స్త్రీ) క్రింద, పురుషుడు ఆమెపైన గానుండా (స్త్రీ) పరుండి యుండగా పురుషుడు ఆమె కాళ్ళనడుమ కూర్చుండియో లేక ప్రక్కను తిరిగియో మొత్తంమీద ఏ విధంగానైనా సరే గర్భానికి ఒత్తిడి కలుగకుండా చూడాలి. ఇదిచాలా అవసరం. కొందరు (స్త్రీ)లు మామూలు రోజులకన్నా గర్భభారణ జరిగిన తరువాత సంప్రయోగంలో స్కలనాన్ని సులువుగాపొంది కామ సంతృప్తిని చెందుతారు. ఈ విషయాన్ని డాక్టరు గేంబర్న్ వివరించారు.

ఈ సందర్భంలో ఒక సంగతి చెప్పటం శాగుంటుంది. గర్భం వచ్చినతరువాత ఎక్కువ వ్యవధితో తక్కువసారులు కాముక క్రీడలను దిగుట మంచిది. గర్భభారణ ప్రారంభములో మామూలుగా ఉన్నా రాను రాను సంప్రయోగములను తగ్గించుకొంటూ, గర్భానికి ఒత్తిడి తగలకుండాను

చూస్తూ ఉండాలి. నెలలు విడుదలయ్యాకగా సంభోగాన్ని పూర్తిగా మూసివేయాలి. ఎదురేతనుట అప్పుడు యోగి వద్ద ఏ ఒత్తిడి కలిగినను అది కొంతవరకు గర్భానికి వ్యాపిస్తుంది. ఈ నియమాలను ప్రతివాడు భార్యకు గర్భం వచ్చిన తరువాత పాటించాలి.

స్క-అ స ము

స్క-అనాన్ని గురించి ఇదివరకే కొంతవరకు చెప్పినాను. అంటే పురుషుడు స్త్రీతో సంప్రయోగాన్ని పొందుమండగా కొంత నేపటికి కామ సుఖం హెచ్చుస్తాయికి పోతుంది. అప్పుడు సరాల శక్తి వెలువడుతుంది. అదే సమయంలో లింగమునుంచి వీర్యమనే ద్రవం బయటకు వస్తుంది. అలా వీర్యం స్రవించేటప్పుడు సరాల సుఖంలో శరీరం మైమరచి పోయి చెప్పచేతలలో ఉండదు. కళ్ళు మూతలుపడతాయి. ఇలా జరిగేదానికే స్క-అనమని అంటారు. ఈ స్క-అనంతరం సుఖనిద్ర వస్తుంది.

ఇదే విధంగా పురుషునకు స్క-అనం జరిగినట్లే స్త్రీకి కూడా సంప్రయోగము సరిపోవునపుడు స్క-అనం జరుగుతుంది. తనకుకూడా అలా స్క-అనము జరిగినపుడే స్త్రీ సంపూర్ణ కామ సుఖాన్ని పొందగలుగుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాల ఉపయోగపడుతుంది. అలా జరిగినపుడు ఆమె ఏ వేళలో చూచినప్పటికీన్ని కళకళలాడుతూ చాల ఆనంద

మయంగా కనబడుతుంది. నిజానికి అలాంటి స్త్రీ సమర్థత ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూ చూర్తి సాసార సుఖాన్ని అనుభవించ గలుగుతుంది.)

(ఈ లాగున స్త్రీకి స్కలనము జరగకపోయినచో ఆమె అనారోగ్యాలు అక్కడినుంచి ప్రారంభమవుతాయి. శరీరంలో నిస్సత్తువుగా ఉండును. వరాల నిస్సాణ ప్రారంభించును. చాలమంది స్త్రీలలో హిస్టీరియాకు కారణంకూడా యిదే. హిస్టీరియా (ఉన్మాదము)గల స్త్రీని స్కలనంలో సంత్కృతి కలుగులాగున ఆమె భర్త రమించుచుండినచో ఆమె కావ్యాధి పోవును. ఇలా స్త్రీలలో స్కలనము కలుగకపోవుటకు లోపము ఎక్కువగా పురుషులదే. కొంతమంది పురుషులకు లింగాగ్రం అతి స్వర్భగాను సున్నితంగాను ఉండుటచేత రతి సౌఖ్యమును సరిగా అనుభవించలేరు. వాగు యెప్పుడూ అలాగే వుంటుందనుకో కూడదు. రతిక్రీడలు చేస్తూ వుండగా కొలది రోజులలో లింగమునకు అతి స్వర్భ తగ్గి మామూలు స్థితికి వస్తుంది.

పురుషులలో చాలామందికి స్కలనము చాలసులువుగాను, తొందరగాను కలుగుతుంది. ఇట్లు కలుగుట అంత మంచిదికాదు. ప్రస్తుతము రతి సౌఖ్యము స్త్రీ పురుషులు సమానముగా పొందుటలేదు. దానికి కారణము పురుషులకు సామాన్యంగా స్కలనం త్వరగావటం. సహజంగా స్త్రీలకు స్కలనము నెమ్మదిగా అవుతుంది, అందుచేత స్త్రీకన్నా పురుషులకు ముందుగా స్కలనం జరుగుతుంది. అలా స్కలనము జరిగిన తరువాత పురుషుడు స్త్రీని రమించలేడు. దాంతో

(స్త్రీ)కి స్క-లనము జరుగుటలేదు. కాబట్టి పురుషులు పూర్తిగా కోర్కెను తీర్చుకొని స్త్రీలకు కోర్కెను కలిగించి నాటిని తీర్చుటలేదు. అలాకాకుండా ముందుగా (స్త్రీ)కి స్క-లనము జరిగేలాగ చూచి, తరువాత పురుషులకు స్క-లనం జరిగిన అది చాలమంచిది. (స్త్రీ)కి స్క-లనం జరిగిన తరువాతకూడా కొంతసేపు గమనించవచ్చును ఎందువల్లనంటే స్క-లనానంతరము యోని నెమ్మదిగా ముడుచుకొనును గాని, లింగమువలె వెంటనే ముడుచుకొనిపోదు.

ప్రతి పురుషుడు తన భార్యను ఒకసారి రమించుటము తోనే ఆమె సంతృప్తిపడులాగున చేయాలి. అనగా స్క-లనము కలుగునట్లు చూడాలి. అలాచేస్తే ఆరోగ్య విషయ లో వారి ఇరువురకుకూడా చాల మంచిది. (అంతేకాకుండా ఆ విధంగా (స్త్రీ)ని సంప్రయోగములో రండింపజేసినచో ఆ పురుషుని ఆమె యెన్నటికీ మరువలేదు. తనకోర్కెలు బాగా తీరుటవల్ల ఆమె ప్రక్కదారులు తొక్కవలసిన అవసరంకూడ లేదు. కొన్ని సంసారాంతలో భార్యాభర్తలు చాల అనురాగంగా ఉండటానికి కొంతవరకు ఇదే కారణము. శారీరకంగా తన కామాన్ని తీర్చలేనిపురుషుని (స్త్రీ) యెన్నటికీ మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించలేదు. ముందు కామించినపుడే తరువాత ప్రేమించుతుందనే విషయాన్ని ప్రారంభములోనే తెలుసుకొన్నాము. అలాంటప్పుడు కామవాంఛ తీరని (స్త్రీ)లు పేలు అయితే వేరేమార్గాలు అవలంబించి వాని కోర్కెలు తీర్చుకోవచ్చు. ఇక్కడే (స్త్రీ)లకు సీతి చెప్పిపోవుటకు చాలవరకు సావకాశముంది.

అందువల్ల పురుషులు యిక్కడ జాగ్రత్తగా మెలిగి భార్యలను సంతృప్తి చేయవలసిన అవసరమువుంది. కామ సూత్రాలు తెలుసుకొంటే యీ పని బహు సులువు. ఈ విషయాలలో జరిగే లోపాలను గ్రహించి వాటిని నవలించు కొని కామ సూత్రాలు ఆచరణలోపెడితే ప్రతివారు అందుకు తగిన మంచి ప్రతిఫలాన్ని పొందవచ్చు. అందుకు కావలసిన వివరాలన్నీ చెప్పతా.

కొంతమందికి వీర్య స్కలనం తొందరగా కాకుండా సంభవించే కే లిక్కు-వగా వుంటుంది. దాంతో స్కలనం తొందరగా జరిగితే సరాలు సడలి హాయిగా నిద్రపోతారు. స్కలన సమయానికి స్త్రీలో కోర్కె జనించుతుంది. అప్పుడు ఆమె సరాలన్నీ సుద్రేకంలో వుండుటచేత యెంత ప్రయత్నించినా కొంతసేపటి వరకు నిద్రపట్టక, నిద్రపోయే భరణు కష్టమౌతూ చూస్తుంది. తన సరాల సుద్రేకాన్ని చల్లార్చ లేదని మనస్సులో అశాంతిని పొందుతుంది. ఈ శాంతించని సరాల సుద్రేకము ఆమె ఆరోగ్యాన్ని నెమ్మదిగా పాడుచేస్తుంది. అలాంటప్పుడు పురుషుడు ఆమె కష్టనుభాలనుకూడ ఆలోచిస్తూవుండాలి. ఎక్కువ లోపం యెక్కడ జరుగుతుందనే పురుషులకు కామవాంఛ కలుగగానే, ఆ కోర్కె స్త్రీలలో కూడ కలుగునట్లు చేయకుండానే తీర్చుకొంటున్నాడు. ఇలా ఎప్పుడూ చేయకూడదు. ఆమెతో శృంగార క్రీడలు జరిపి కామము పుట్టేలాగ చూచి అనంతరము ఆమెతో రమించితే ఆమెకు తొందరగా స్కలనము జరుగుతుంది.

ఆమెలో కామాన్ని తొందరలో హెచ్చుచేయటానికి

ప్రతి పురుషుడు కొంత వ్యవస్థని వినియోగించాలి కాని, పూర్తిగా రహితుడవుటముతోనే కాలాన్ని నిర్వృష్టముగాడకు. చేతితో ఆ యె కరీరాన్ని అంతటిని తడుముతూ వుండాలి. యోనికి నిలువుగాయున్న గాడికి ప్రభాగమున ఒక చిన్న చర్మము మడతలాంటిది పైకి ఎత్తిపెట్టుకొని ఉంటుంది. బాదముపప్పు ఆ కారముగా వుంటుందది. కొండరిలో అది అణగి పైకి కనపడకపోవచ్చు. దీనిని యోనిలింగముంటారు. ఈ యోని శిఖరమునకు, పురుషుని లింగమునకు చాల దగ్గర సంబంధమున్నది. కామము కలిగినపుడు పురుషుని లింగము ఎలా ఉబ్బి గట్టిపడి పైకిలేచునో, అదేవిధముగా స్త్రీలో యోనిలింగ మనబడే యోని శిఖరము, కామము కలిగినపుడు ఉబ్బి ఎత్తుగాను పొడవుగాను లేస్తుంది. సుప్రయోగమునకు ప్రారంభించినపుడు చేతితో ఆ యె కరీరమును అక్కడక్కడ తాకుతూ ఈ యోని శిఖరమును చేతివేళ్ళతో యెక్కువగా తాకుతూవుండాలి. ఈ భాగాన్ని పడేపడే అంటుకోవటంతో స్త్రీకి కామవాంఛ అమోఘంగా పెరిగిపోవును. వాంఛ యెంతగా పెరిగితే అంత త్వరలో స్కలనము జరుగుతుంది. అంతేగాకుండా యోని శిఖరము చాల స్పర్శనాడులతో నిండియుంటుంది. అందుచేత దాన్ని తాకినపుడల్లా స్త్రీ అమితానందాన్ని పొందును. ఇదే విషయాన్ని రహించేటప్పుడుకూడ గుర్తులో పెట్టుకోవాలి. అలా గుర్తుపెట్టుకుని లింగాన్ని యోనిలో కదిలించేటప్పుడు యెక్కువగా యోని లింగానికి (శిఖరము ఒత్తిడికలిగేలా చేయాలి. అలాచేస్తే ఆ భాగము కదిలిక స్త్రీని రంజింపజేస్తుంది, కొంతమందికి ఈ

ప్రకారముచేస్తే బహుములువుగా స్కలనము జరిగిగుతుంది.

ఇదేవిధంగా శాశ్వతముగా ఆమెను రక్షింపచేయటానికి యింకా రెండు మార్గాలున్నాయి. స్వర్ణము ప్రధానమైనవే ఆ రెండును. ఆ రెండును పెదవులు, కుచములు, ముందుగా యీ విషయంలో గుచాలు పరిగణించబడాలి. (స్త్రీ) గుచాలు, జననేంద్రియాలు చాల నేరుగా నరాల సంబంధం కలిగి యున్నాయి. వీటిని నమ్మదిగా తాకటంవల్ల, నొప్పిలేకుండా నొక్కుటవల్ల (స్త్రీ)కి కామసుఖం హెచ్చయి త్వరలో స్కలనం జరిగిగుతుంది. ఈ పని చేతివ్రేళ్ళతో నొక్కేదాని కన్నా నోటితో నాలిక సహాయంతో చప్పరిస్తే (స్త్రీ)కి కామ సుఖం ఇతోధికంగా మెక్కువగుతుందని డాక్టరు మేకీస్టోస్సు అంటారు. ఈ వివరాలు క్రింద ఇచ్చాను.

ఆ లేడి డాక్టరు ఏమి చెప్పిందంటే; ఆమె భర్త ఏ విధంగా ఆమెనురమించినను ఆమెకు స్కలనంకలిగేదికాదట. ఆమె భర్త కొంతసేపు రుగించి తరువాత నోటితో ఆమె కుచములను చప్పరించటం మొదలెట్టగానే ఆమెలో రతి సౌఖ్యం ఎక్కువయిపోయి, తొందరలో స్కలనము జరిగే దట. మామూలుగా స్వతంత్రంగా మాట్లాడే భార్యలవల్ల కూడా పురుషులు యీ రహస్య తెలుసుకోవచ్చు. కుచములను చేతితో తాగితే ఎలా నుంటుందని (స్త్రీ)లను అడిగితే ఎంతో హాయిగా నుంటుందని సమాధానం చెబుతూవుంటారు. కాబట్టి స్కలనాన్ని కలిగించటానికి ఇవికూడా చాల ముఖ్యమైన అనయవాలు అనే సంగతి మరచిపోకండి. వినటానికి కొంత అనవ్యంగా ఉండవచ్చు. కాని యీ సందర్భంలో

ఒక చెడ్డ అలవాటును గురించి చెప్పుతా. (స్త్రీ) శరీరానికి సహజమైన అలవాటు ఎక్కువగా ఆమె కుచములపై ఆధారపడి యుంటుంది. సక్రమముగా కుచములు యువతి చెక్క-శరీర ప్రతిభ సూచిస్తాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని సక్రమంగా ఉపయోగించుకొని సహజ లావణ్యం, ఆకారం పోగుండా చూడాలని ప్రతి పురుషుడు తలంచాలి. కొంతమంది ఈ విషయాన్ని గురిచే ఆలోచించరు. వారి కామంలో మంచి చిడ్డలు చూడకుండా యిష్టంవచ్చినట్లు వీటిని సాగదీస్తారు. అలాచేసేటప్పుడు (స్త్రీ)లు బాధపడినా లెక్కపెట్టరు. దాంతో కుచముల ఆకారం అంతా నాశనం అవుతుంది. స్పర్శకూడ తగ్గిపోతుంది. దాంతో కుచములు తాకినట్లు (స్త్రీ)కి ఆనందం ఏమీ కలగకపోవచ్చు. కాబట్టి యీ భాగాన్ని అతి సున్నితంగాను, జాగ్రత్తగాను, వాడుకోవాలి. హద్దుమీరి ప్రవర్తించకూడదు. భర్తలు దూరదేశములో ఉన్నప్పుడు కొందరు (స్త్రీ)లు ఎడబాటును సహించలేక తలగడలు మొదలయినవాటిని కుచములకు ఒత్తిడి కలుగునట్లు అద్దుకొంటారని వింటుంటాము. ఇంతకీ తెలుసుకోవలసింది యీ భాగాలను సున్నితంగా తాకుటవల్ల కూడా (స్త్రీ)లో త్వరగా స్కలనాన్ని తీసుకొనిరావచ్చు.

వీటి తరువాత ప్రాధాన్యత పెదవులకు వస్తుంది. పెదవులకూడ స్పర్శనాడులతో కూడుకుని ఉంటాయి. యువతి పెదవులను పురుషుడు తన పెదవులతో అదిమిపట్టి ముద్దు పెట్టుకొంటే (స్త్రీ)లో కొంత ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది. అంటే సంభోగం చేయునపుడు మధమధ్య చుంబనాలను కూడా

చేస్తుంటే స్కూలనము స్త్రీలలో త్వరగా కలిగటానికి సహాయ పడుతుంది.

పురుషులు యీ కామనియమాలు ఏమీ పాటించక పోవుటవల్ల చాలమంది స్త్రీలకు వారికికూడా పురుషులవలె స్కూలనము జరిగి జిగురుకలిగిన ద్రవం బహిర్గతమగుననే సంగతి తెలియనే తెలియకు. ముగ్గురు స్త్రీలు పుట్టిన ఒక స్త్రీతో స్త్రీలకుకూడ స్కూలనము జరుగునని చెప్పగా 'అలాంటి అసాధ్య విషయాన్ని నమ్ముటకు తాను తెలివి తక్కువ దాననుకారు' అని ఆమె సమాధానము చెప్పెనని డాక్టరు మేరీస్టోపుస్ చెప్పినాడు. చాలమంది స్త్రీలు వారికి కూడ స్కూలనము జరుగుననే సంగతి తెలియకుండానే స్త్రీలను కంటిన్యూడు. ఈ అన్యాయము అంతా పురుషులదే అనక తప్పకు. వారు పాటించవలసిన నియమాలు పాటించినచో, అలాంటి విజ్ఞానము, దానివల్ల వచ్చే స్థాయి ఏమీ వుండవు. వీటిగురించి అందరూ తెలియకపోవటమే యందుకు కారణం.

స్త్రీలలో త్వరగా స్కూలనం జరగకపోవటానికి ఇంకొక కారణముంది. ఆమెకు చిన్నప్పటినుంచి కామం అంటే చాల సీచం అన్నట్లుగా బోధిస్తారు. దాంతో ఆ విషయానికి సంబంధించిన కోర్కెలను అణచుకోవాలి, పైకి రానివ్వకూడదు అని ఆమె తలచుచుతూ ఉంటుంది. అంతేగాకుండా తనలో ఎలాంటి కాముక కోర్కెలు ఉన్నప్పటికీ, వాటిని బయట పెట్టినచో ఆమె భర్త ఏమనుకుంటాడో అని ఆమె యెల్లప్పుడూ భయపడుతూ ఉంటుంది, దాంతో ఆమెలో కామ కోర్కె

నెమ్మదిదాల్చి స్కలనం శౌంకరగా జరగకపోవచ్చును. ఈ విషయాలలో స్థిరపడవలసినది, అనవ్వుపడవలసినది సేచంగా చూడవలసింది ఏమీ లేదని, కామము అనేది భగవంతుడే పవిత్రమైన ప్రకృతి అభివృద్ధికి పుట్టించినాడని, అది జీవ రాసులలో అతి సహజమైనదనిన్నీ భార్య తలంచులాగ ప్రతి భర్తయు ప్రయత్నము చేయాలి. అంతేగాకుండా ఆమెకు యీ విషయాలలో పూర్తి స్వాతంత్ర్యాన్ని ఇచ్చి ఆమె ఉద్దేశాలను దాచుకుండా చెప్పేలాగ చూడాలి. భర్తలు తమ ప్రవర్తననుబట్టి, వారి భార్యలను వారి ఇష్టమువచ్చినట్లు తయారు చేసుకొనవచ్చు. మీ భార్య మీతో స్వతంత్రంగా మెలగాలని మీరు ఎంచినట్లయితే ఆ రకంగా మీ రామెకు బోధించి తయారుచేయగలరు. చేసుకోవలసినది నిశ్చయము. అలాంటి స్వాతంత్ర్యమును భార్యకు ఇచ్చి కామవిషయంలో ఆమెయే మొదటి ప్రయత్నములను చేయులాగున, ఎక్కువ పాత్రను చురుకుగా నిర్వర్తించు లాగునచేస్తే ఇది కూడ ఆమెలో త్వరగా స్కలనము జరుగుటకు కొంతనరకు ఉపయోగపడుతుంది.

తరువాత విషయము ఏమంటే కొంతమందికి సంప్రయోగాన్ని సరిగాచేయలేమని భయం. ప్రథమంలో ఒకసారి సంప్రయోగాన్ని చేసివుంటారు. అప్పుడు స్త్రీని ముట్టగానే స్కలనం అయి వుంటుంది. దాంతో తనకు స్త్రీ తాకిడి కలిగితే చాలు స్కలనం అవుతుందని ఆందోళన పడతారు. ఇలా గొడవ పడటంలో స్త్రీకి స్కలనాన్ని ఏ మూత్రమూ కలిగించలేదు.

ప్రథమంలో సంప్రయోగంలో అనుభవములేనప్పుడు కామానికి సంబంధించిన కోర్కెలు విపరీతంగా ఎప్పుడూ మన స్సులో ఉంటూవుంటాయి. ఈ కోర్కెలు ఎంత ఎక్కువగా వుంటాయో అంత ఎక్కువగా వీర్యము తయారవటము ప్రారంభిస్తుంది. ఇలా వీర్యము ఎక్కువగా తయారై నిలవ యుంటే దాంతో స్త్రీని కలుస్తేచాలు ఏమీ కాలం జరగ కుండానే పురుషునకు స్కలనం జరుగుతుంది. ప్రారంభంలో సామాన్య మానవుల కంసకీ ఆరకంగానే వుంటుందని డాక్టర్లు చెప్పతారు. అందుచేత వీర్యము యెక్కువగా తయారయి నిలువవుండే పక్షంలో త్వరగా పురుషులకు స్కలనం సంప్రాప్తమవుతుంది. అలాంటప్పుడు అతను చేయవలసినదీ ఆ సంబంధమైన కోర్కెలను మనస్సులోకి అదనంగారానివ్వ కుండా చూడాలి. అలాంటి కోర్కెలను తగ్గించితే వీర్యము తయారవుట జోరు తగ్గుతుంది. దాంతో కొంత నిగ్రహశక్తి వస్తుంది. అప్పుడు తనకు త్వరగా స్కలనము జరుగకుండా నిలుపుకోవచ్చు. అలా నిలుపుకోవడము చేతనయితే స్త్రీలో స్కలనాన్ని దీర్ఘకాలం రమించి తీసుకొనిరావచ్చు. కాబట్టి ఈ రకంగా బాధపడేవాళ్ళు యీపై సలహాలతోనాటు కొన్ని ఇతరవివరాలుకూడ తెలుసుకోవాలి. వారు భార్యను చేరబోవున్నప్పుడు తమ సంప్రయోగము విజయనితము కాబోదని, భార్యకు సంతృప్తి చేయజాలమని ఆమెముందు సిగ్గుతో తలవంచుకోక తప్పదని అలాంటి భయాలతో ఎల్లప్పుడూ ఉండకూడదు. నేను మొదటినుంచి చెప్పచున్నట్లు ఈ భయాలు నిజంగా మానవులను బలహీనులను

చేస్తాయి. ఏమీ భయం లేకుండానే భార్యనిర్వహణ చేశావి. కొంతకాలం సంగసారం చేసేసరికి జరసేంద్రియాలు బలపడి వీర్యమును నిలుపగలగ్గి దానింతట అదే వస్తుంది. లోపల చాల అవసరంగా తయారయి నిలువ వున్న వీర్యము తగ్గి పోయిన తరువాత తొందర న్కలవాన్ని నిగ్రహించటం అదే క్రమంగా వస్తుంది. పరిస్థితి యీ విధంగా వున్నవారు వారి అసలు సంగతి భార్యతో చెప్పటం మంచిది. తనకు ఈ విషయాలలో అదే ప్రారంభ మనియు. కొంతకాలం పోయిన తరువాత పరిస్థితి బాగుపడగలవనియు, చెప్పితే సిద్ధపడవలసినదేమీయూ ఉంటును. వాస్తవానికి ఇదిసూచి నిజమే.

కుక్కలు సంప్రయోగం చేసుకొనేటప్పుడు స్కలము జరగటానికి చాలనేపు పడుతుంది. దానికి కారణం వాటిలో వీర్యము అంతకు ముందే తయారయి తిత్తులలో నిలవ యుండదు. రమించటము మొనలెట్టినపుడు అప్పుటికిప్పుడు తయారయి స్కలము జరగాలి. అందుచేత ఆలస్యం అగు తుంది. అలాగే ఎక్కువగా వీర్యము తయారయి నిలువ లేనివారికి స్కలమును కొంచెము ఆలస్యముగా జరుగుతుంది. ఎప్పుడూ ఏదో పని చేసుకుంటూ తీరుబడిలేకుండా ఉండే వానికి కామకోర్కెలను గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచించటము కుదరదు. అట్టివారికి వీర్యము ఎక్కువ తయారయి నిలవ ఉండదు. ఈ వీర్యం ఎక్కువ తయారవటంలోను తక్కువ తయారవటంలోనూ మనిషి బలముపై ఆధారపడియుండదు. మనిషి చాల బలహీను ఉయినప్పటికీ ఎప్పుడూ కామకోర్కె-

అను మనస్సులో పెట్టుకొంటే వీర్యము ఎక్కువ తయారయి నిలువయుండవచ్చు. బలవంతులై చాల పుష్టితో ఉన్నవారు అలాంటి కోర్కెలను మనస్సులో పెట్టుకోకపోతే యిలా ఎక్కువగా వీర్యము తయారయి నిలువయుండదు. అదేరకంగా చాల లావుగలిగి పుష్టికరంగా ఉన్నంత మాత్రాన (స్త్రీ)ని రమించుటలోను, సంతృప్తిపరుచుటలోను సమర్థుడని అనుకోవటము కూడా నెర్రతనము. శరీరంలో పుష్టితనమునకు, ఈ రకంగా విజయాన్ని పొందటానికి యే నిధమైన సంబంధము లేదు. కాబట్టి కాముక చర్యలలో అందరూ సమానులే. కామసూత్రాలు పాటించినవారే విజయమును సంపాదించుకొలుగుతారు. అయితే పుష్టికరంగా మంచి కండరాలతో వుండేవారు ఎక్కువ వీర్యాన్ని శక్తిని ఖర్చుపెట్టుకొన్నా దాన్ని తిరిగి త్వరలో పొందగలుగుతారు.

(స్త్రీలు స్వ-భవమును గురించి తెలుసుకోవాలి. పురుషుని జననేంద్రయ పరిణామాలు ఒకే విధముగా ఉండవు. కాని కొంతటి హెచ్చుతగ్గులు చాల అరుదుగా చూస్తాము. సంగ్రహంగా చెప్పుటకు అనేక మార్గాలున్నాయి. పరుండి చేయుటకు అనేక మార్గాలున్నాయి. పరుండి చేయవచ్చును, ప్రక్కలను తిరిగి చేయవచ్చు, కూర్చొని చేయవచ్చు, ఏటవాలుగా నుంచుని చేయవచ్చు, వీటినే కొలదిమార్పులతో చూపుతూ అనేకరకాలుగా సంగ్రహంగాన్ని చేయవచ్చు. అయితే అన్నిరకాలు సుఖాన్ని పొందటానికి పనికిరావు వారి జననేంద్రయముల హెచ్చు తగ్గులనుబట్టి ఒకరికి ఒకొక మార్గం సుఖవంతంగా వుంటుంది. కాన ఎన్నిరకాలు విలుపడితే

అన్ని రకాలుగా కనుగొని నాటిలో ఏ రకంగా చేస్తే భాగ్యం
ఎక్కడ-వ ముఖా ఉంటుందో తెలుసుకొని ఆ ప్రకారం చేస్తే
భాగ్యం ఉంటుంది. మొత్తం సంభోగాన్ని నాదావు వివరాలు విధి
ములుగా చేయవచ్చునంటారు. నాటిలో పైచేయి చేసుకొన్న
నాలుగు వివరములలో చాలామందికి ఏదో ఒకటి నచ్చుతుంది.
అలా చెప్పినమాటాన్ని అనుసరించితే స్త్రీలో స్వల్పసము
త్వరగా జరుగుటకు ఉపయోగించుతుంది.

కొంతమందికి ఆరు అంగుభావకు మించి పొడవుగల
లింగముంటుంది. అప్పుడు మామూలుగా సంప్రయోగాన్ని
చేస్తే అది వెళ్ళవలసిన లోతును మించి వెళ్ళితే ఒక్కసారి
గర్భాశయాన్ని ప్రక్కలకు నెటివేసి స్త్రీకి నొప్పినికలిగించ
వచ్చు. అప్పుడు ఆమె భాగ్యం తెలుసుకొని లింగాన్ని
బాగా లోతుగా పోనివ్వకుండా ఉండాలి. ఆమెకు భాగ్య
లేనప్పుడు ఏదో లోతుగాపోయినా భరవాలేదు. అది తక్కువ
వెళ్ళింది, లేక హస్తమిరి వెళ్ళింది, కమించునపుడు స్త్రీకి తెలు
స్తుంది. ఆమెను అశీని తెలుసుకొంటూ వుండాలి. లింగము
ఎక్కువపొడవు వున్నవారు స్త్రీకి వెనుకనుంచి యోనిలో
లింగప్రవేశము చేసినచో సరిపోతుంది. అలాగే స్త్రీపురుషులు
పక్కపై ఒకరికి ఎదురుగా ఒకరు ప్రక్కనాలుగా పరుండి
సంభోగము చేసికొన్నను సరిపోతుంది. పురుషలింగమునకు
పొడవులో హెచ్చుతగ్గులున్నట్లుగా స్త్రీలోకూడా యోని
లోతు హెచ్చుతగ్గులుండును. అవన్నీ చాలా అరుదు. ఎలా
వున్నా సరే కొన్ని రకాలు కనుగొనిచూస్తే అందులో ఒక
రకం సరిపోతుంది.

లింగము కామసమయంలో అలాగా లేచినప్పుడు అయిదు అంగుళాలుకూడ లేచవు. అలాంటిపుడు ములు స్త్రీని గమించినప్పుడు, లింగము ఎల్లవేళల యోని శిఖరమునకు నొక్కుచు అక్కడ ఒత్తిడి ఎక్కువ కలిగినచో, స్త్రీలో త్వరగా స్కంధము కలుగుతుంది.

రసించుచుండగా పురుషునకు స్కంధము జరిగేముందు ఆగి మనసును కామాన్ముఖి మరల్చి యింకా ఏదైనా విషయాన్ని గురించి ఆలోచించుతూవుంటే, అప్పుడు స్కంధము జరిగకుండా కొన్ని నిమిషాలపాటు ఆగుతుంది. తరువాత మళ్ళీ కాముక క్రీడలు తిరిగి ప్రారంభించవచ్చు. ఈ పద్ధతి అలవాటు చేసుకొంటే మధ్యమధ్యలో ఆగి స్త్రీకి స్కంధము జరిగేవరకూ సంభోగాన్ని చేస్తూనే వుండవచ్చు.

సంప్రయోగంలో స్త్రీ మెడలకు డా పగులజే దాని కన్నా పురుషునితోబాటు కొంత కదలిక కార్యక్రమాన్ని తీసుకొంటే ఆ మెళుగ స్కంధము తొందరలో కలుగుకుటవీలు పడుతుంది. ఆ మెళుగడ సంభోగ సమయంలో తన పిరుదు అను, తొడలను కదుపుటకు ప్రయత్నించినచో కామసుఖాన్ని ఎక్కువగా పొందగలుగుతుంది. ఇలా చేయుటకుగాను పురుషుడు స్త్రీపై పరుగినపుడు తన బరువును ఆమెపై ఆనకుండ ప్రక్కపై చేతులపైనా కాళ్ళపైనా ఆధారము చేసుకొనిచో స్త్రీ తన కరీరమును వెనుకకు ముందుకు కదల్చి తన సుఖమును ఎక్కువ చేసుకొనుటకు వీలుంటుంది. ఆ విధంగా ఆమె చేయులాగున చూడటం చాలామంచిది.

వీటి అన్నిటికన్నా స్కూలము స్త్రీకి త్వరగా జరుగుటకు ఇంకొక మార్గము ఉంది. ప్రాయోగ ప్రారంభములో పురుషుడు మెడలకు డా నడుచుటయు, తరువాత స్త్రీ కామీచ్చ తీర్చుకోవటానికి కదలికను ప్రారంభించుటయు ఇలా స్త్రీయే కొంతనేపు కనుచుటయు ప్రారంభించిన తరువాత ఆమెను స్కూలము జరుగుతుంది. తరువాత పురుషుడు కదలికను ప్రారంభించి తనకు స్కూలము కలుగువరకు రమించవచ్చు; లేదా ఈ పద్ధతినే యిరువురకు ఒకసారి స్కూలము జరుగులాగున చేసుకోవచ్చును. ఈ పద్ధతి ప్రారంభములో స్త్రీని పురుషునిపై న పడుండనిచ్చినచో ఆమె కదలికను చాల వీలుగా వుండును. ప్రాయోగ సమయమున కదలిక స్త్రీపురుషులు ఉభయులకుకూడ చాలమందిది. అలాకాకుండా పురుషుడు కదలికనుచేయటం, స్త్రీ కదలికకంటే పరుండటమువల్ల ఆమెలో కొంత అనారోగ్యానికి కారణమగుతుంది. ఆమె కూడ కదలుచుండినచో శరీరములోని అన్ని భాగములకు చలనము కలిగి మంచి వ్యాయామమువలె శరీరమును ఆరోగ్యముగా వుంచును.

తనలో స్కూలను తొందరగా జరుగుకుండా ఉండుటకు పురుషుడు కొంత నిలుపుడు శక్తినికూడ గలిగి యుండాలి. ఇది లేనప్పుడు పురుషుడు అతిసులువుగా వీర్యం బయటకు రావచ్చు. రతి సమయమున ఇంత తొందరగా రాకుండుటకు చాలమంది ఔషధములను నాడుచుంటారు. మందువల్ల ఏమీ ప్రయోజనములేదు. ఈ సందర్భంలో మందులు ఏమీ పనిచేయవు. లింగానికిపైగా శరీరము లోపలిభాగములో స్కూల

నాన్ని కలిగి చేశాడు కండ్లగాలున్నాయి. ఈ కండ్లరాలను బొమ్మగా తయారు చేస్తే క్కలినాన్ని కావలసివలెనేవు నిలుపుచేయటానికి శక్తి వస్తుంది. ఇది చాలనుందిమార్గము, చాల సులువైనదికూడాను. అది ఏమంటే మూత్రాన్ని పిన్నించటానికి పోయేటప్పుడు (ఒకటికి) మూత్రాన్ని ఏకధారగ నాడు అలా చేయకుండా మూత్రం పొందరగా వెళ్ళేలాగున నొక్కటా తరువాత మూత్రం అలా వేగంగా పోతుంటే మూత్రకోశంవద్ద కండ్లరాలను చిగబట్టి ప్రవహించకుండా ఆపుచేయబడి మళ్ళీ ప్రవహించేలాగ చేయటం తరువాత మళ్ళీ ఆపుచేయటం - ఈ విధంగా ఒకటికి వెళ్ళటం పూర్తి అయ్యేవరకూ చేస్తుండాలి. ఒకటికి ఎప్పుడు పోయినా సరే ఇలాగే చేయాలి. ప్రథమంలో చేయలేకపోయినా అభ్యాసంతో చేయగలుగుతారు. దాంతో లోపలి కండ్లరాలకు మంచి వ్యాయామంవల్ల బలం కలిగి మీ అమృతజ్వలలోకి వస్తాయి. అప్పుడు ప్రహించే మూత్రాన్ని ప్రవహించకుండా ఎలా నిగ్రహించాలో ఆవిధంగానే స్కలనము జరుగుచుండగా అది జరక్కుండా నిగ్రహించుకో గలుగుతారు. ఆ విధంగా శ్రీకి స్కలనము జరిగేవరకూ మీ స్కలనమును గూడ నిలుపుకో గలుగుతారు.

ఇంతటితో దీనికి సంగతి పూర్తిచిన వివరాలన్నీ తెలుసుకున్నారు. ఇంక కొన్ని చెప్పి దీన్ని ముగిస్తాను. పురుషునితో సాటు తనకుకూడ ఆరోగ్యమునకు స్కలనము జరుగుట చాల అవసరమని ప్రతి శ్రీ గుర్తించాలి. ఈ సంగతివారికి

తెలియనప్పుడు పురింపుడు తెలియజెప్పి దాని ఆచక్షత ఆమె గ్రహించులాగున చూడాలి. దాంతో ఆ స్త్రీకూడా తనలో స్కంధము కరగాలి అనేపట్టుకలతో ప్రయత్నించాలి. పూర్తి భారమును చూపుచున్న నడలివేయుటకాక మంచిది కాదు. అందువలన వారు చేయగలిగితే చేస్తూ పుడాలి. స్త్రీ ముఖ్యముగా తనశరీరములో తెలుసుకోవలసిన కనుయాలు గురించి “యువతి” అనే పుస్తకములో న్రాశాను. నీనిని స్త్రీలంతా చదవటం మంచిది. వారు భర్తలతోకూడా యీ పుస్తకం చదివేలాగ చూస్తే యీ విషయాలు సులభమవుతాయి.

సంసారంలో భార్యకు శాశ్వతంగా పూర్తి సౌఖ్యాన్ని యివ్వటా ప్రతి పురుషునకు విధి. ఆ విధంగా ఆమెను సంతృప్తి పరుస్తే వీటికి ఆమె వేరే శిక్షలు చూపనులు చేయవలసిన అవసరం వుండదు. నీతిని గలిగి వుండటానికి చాలసావకాశం వుంది. కాబట్టి తన భర్త తన కామశక్తిని యితరత్రా వ్యభిచారముతో ఖర్చుపెట్టక తనకు కోర్కె కలిగినప్పుడు, ఆకామ వాంఛను భార్యతో తీర్చుకోవటం మంచిది. అప్పుడు ఉభయములు సుఖపడగలరు. ఒక ముత్రాసు కలుపుములో ఈ క్రింది కథ జరిగిందని విన్నాను. భర్త వ్యభిచారంగా తిరుగుచున్నాడట. అప్పుడు అతని భార్య అతనిదగ్గరకుపోయి ‘నీకు మొగతనం అంత మెక్కినగా వుంటే యికా నాలుగుసార్లు నా దగ్గరకే రారాదా? అక్కడికి-అక్కడికి పోవటం ఎందుకని అని అడిగిందట. నాగా అడిగిందికదా?

శ్రీపురుషుల సంబంధాలను గురించి డాక్టర్ హూమిల్ డన్ అనువారు నాలుగు సంవత్సరాల స్వీకృతిచేసి సంబంధ లోపాలు అనే సుస్థకంలో ఇలా వ్రాశారు: “భార్యాభర్తల మధ్య రతి సంబంధమైన సంప్రయోగ కార్యాలు ఇరువురను సంతృప్తికరంగా పూర్తి వారిరువురకు మధ్య వచ్చే అనేక యితర యిబ్బందులను చాలవరకు లెక్కచేయరు.” అంటే ఆ సంబంధం సరిగా సంతృప్తికరంగా లేకపోతే ప్రతి స్వల్ప విషయానికీ తగాదాలు పడుతుంటారన్నమాట. కాబట్టి సుఖమైన సంసార జీవితానికిగాను పైన వివరించిన రహస్యాలు అందరూ తెలుసుకోవటం మంచిది.

ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్రవేత్త అగు డాక్టర్ జాన్ బినెట్ సన్ అనువారు యీలా వ్రాశారు: “రతి సౌఖ్యము జీవితంలో ముఖ్యమైన విషయాలలో ఒకటి. వీటి నివారణ సరిగా తెలియని శ్రీపురుషులు జీవితంలో సుఖాలను పోగొట్టుకొని నాశనమవుచున్నారు” మన నాగరికత సాంప్రదాయం శ్రీపురుష విజ్ఞానాన్ని న్యూనింపచేయక పోవటంవల్ల ఈవిషయాలు యేమీ తెలియని అనేక లక్షల శ్రీపురుషులు ప్రతి సంవత్సరం వివాహమాడి ఆనందమయ సంసార జీవితాలను భగ్నం చేసుకొంటున్నారు. ఈ విజ్ఞానము అంతా తెలుసుకోన్నప్పుడే సంతారాలు బాగుపడతాయి.

సవీరితంగా యీ సంవత్సరంలో ఒక విషయం కనుగొనబడింది. ప్రతి శ్రీకి పదిహేనురోజుల కొకసారి కామవాంఛ హెచ్చుగా వుండటం. ఇందులో సందేహం లేదు. తమ జీవితాలను, శ్రీపురుషులలో వుండే రహస్యాలను తెలుసు

కోవటానికి వినియోగించిన మేధావులగు డాక్టర్లే ఈ విషయాన్ని కనుగొని చెప్పేరు. నీవినిబట్టి 15 రోజుల కోకనారి అంటే నెలకు రెండుసార్లు యెక్కువ కామం ఆడవారితో కలుగుతున్నమాట. అంటే మిగతా కాలంలో అప్పుడు కామం ఉండవనికాదు. (స్త్రీకి పురుషునిలాగే ఎల్లప్పుడూ కామం ఉంటుంది. అయితే అప్పుడు యెక్కువగా వుంటుంది. దానికి కారణం ప్రకృతే. ఏదైనా పనులలోపడి కామాన్ని మర్చిపోతే పిల్లలు పుట్టరు. పిల్లలు లేకపోతే జాతినిలవదు. అందుచేత కామాన్ని మర్చిపోకుండా ప్రకృతి 15 రోజుల కోకనారి కామాన్ని యెక్కువచేస్తుంది. (అది ప్రతిసారి రెండు లేక మూడు రోజులవరకు ఉండవచ్చు. అందుచేత పురుషులు తమ కామశక్తిని నిలవచేసి ఆ సమయంలో ఉపయోగిస్తే (స్త్రీలు త్వరగా రంజింపజేయబడగలరు.)

ఈ కాల నిర్ణయములో పరస్పర భేదాలున్నాయి. కొందరు వారంరోజులకు (స్త్రీ) బయటవుంటుందనగాను, ముట్టు అయినతరువాత ఒకవారానికి కామం యెక్కువౌతుందంటారు. మరికొందరు కొంచెము అటని, కొంచెము ఇటని అంటారు. భార్యకు కామం ఎప్పుడు ఆ విధముగా ఎక్కువగుతోందో తెలుసుకోవటం బహుసులువు. కామం యెక్కువగా వున్నప్పుడు, ఏదో పని కల్పించుకొని ఎప్పుడూ భర్తతోమాట్లాడటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. భర్త మాటలు వినటానికి ఎంతో ఆనందాన్ని పొందుతుంది. మామూలు రోజులలో కన్నా ఎక్కువ చనువుగావుంటుంది. ఏమైనా ప్రేమ సంబంధమైన

పనిచేసే నాటిని చురుకుగా వ్యీకరించి చాల చలాకీగా ఉంటుంది. అదే రీతిక్రీడకు ఎక్కువగా తగినకాలము అప్పుడామె తొందరగా స్కలనాన్ని పొందగలుగును.

కొంతమంది పురుషులకు స్త్రీలకన్నా ఎక్కువకామం ఉంటుంది. దానివల్ల స్త్రీలకు అంత నష్టములేదు. అలాగే పురుషునకు మించిన కామము స్త్రీకి ఉండవచ్చు. అలాంటపుడు ఆమె భర్తను పదేపదే కాముకకేళికి అడగవచ్చు. అది భర్తకు మితిమించినచో శరీరము పాడవును. ఎక్కువ సంభోగమువల్ల స్త్రీకన్నా పురుషుడు తొందరగా నాశనమవుతాడు. దురదృష్టంకొలది ఎవరైనా ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఉంటే వారికి ఈ క్రింద సలహాలు ఉపయోగిస్తాయి. రోజూ తీసుకొనే ఆహారము చాల పోషకవంతకమైనదిగా ఉండాలి. మంచి విశ్రాంతిని తీసుకుంటూ యెక్కువగా నిద్రపోతూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ బాగా గాలి వీచేచోట కాలం గడపాలి. తరువాత అట్టి వాడుభార్యతో కామమునకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యమివ్వకూడదు. వారిరువురిమధ్య ప్రేమ అత్యధికంగా ఎక్కువయేలాగ పురుషుడు కృషిచేయాలి. అలాచేస్తే వారిరువురిమధ్య కామానికి ప్రాధాన్యంపోయి ప్రేమ అగ్రస్థానం పొందుతుంది. అలాచేయటంలో ఆమెకొంత నెమ్మదిస్తుంది. పురుషుడు మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా మంచి సత్తువ గలవాడవుతాడు. వాటితోబాటు వారిరువురను ప్రేమ పాలించుటచేత అన్నింటిలోను కొలది కాలములో సమానులవుతారు. తరువాత పైస వివరించబడిన కామ సూత్రాల మార్గాలు అన్నీ ఆచరణలో పెడితే స్త్రీలను త్వరగారంజింప

జేయవచ్చు. మూత్రాన్ని విసర్జించినపుడు చేయవలసినపద
తని పై కార్యము చేస్తే స్కలన నిగ్రహశక్తి పెక్కువయి
ఎలాంటి స్త్రీ నైనను రంతాపజేయ గలుగు పటిమ కలుగు
తుంది. ఈ పద్ధతులలో నానిదవుదు నమాను అనటానికి
సావకాశం లెక్కువున్నాయి.

వీర్యము

వీర్యాన్ని గురించి ప్రతివారు సరియైన సంగతులు
తెలుసుకోవలసిన అవసరం చాలవుంది. అసలు సంగతులు
తెలియక చాలమంది భయాందోళనకు లోనవుతారు. దీనిని
గురించి వారు తెలుసుకొన్న సంగతులుకూడ ఆ విధంగానే
భయపెట్టేవిగా వుంటాయి. దానికి కారణం అలా భయపెట్టే
వ్రాతలు వ్రాసేవారు వాటికి సంబంధించిన పూర్తి జ్ఞానాన్ని
సంపాదించకుండానే వ్రాయటం ప్రారంభించటమే. ప్రస్తుతం
వాడుకలో ఉన్నవాటిని గురించి ముందుగా చెప్పుతాను.

మనలో చాలమంది ఏ విధముగా నమ్ముతారంటే
రక్తంలోంచి వీర్యం తయారవుతుందని స్త్రీతో సంభోగించే
టప్పుడుగాని లేకపోతే ఏ చేతితోనో లింగానికి తాకిడి కలి
గించి (హస్తప్రయోగము) నపుడుగాని అప్పటి కప్పుడు
రక్తంనుంచి తయారయి బయట పడుతుందని తలుస్తారు.
అసలు యీ వీర్యమనేది ఎక్కడ తయారవుతుందో కూడ
సరిగా తెలుసుకోరు. అంతా ఊహతోనే తెలుసుకోవ
టానికి స్వతంత్రంగానే ప్రారంభిస్తారు. కామకోర్కె తీర్చుకో

బోయేముందు బహుశా రక్తాన్ని ఉపయోగించుకొని తింగము లోనే తయారవుతుండేచూ అని కొంతమంది ఊహించుకోవచ్చు. కాని తరువాత రక్తానికి, వీర్యానికి నిష్పత్తి చాలా భారీగా వేశారు కొంతమంది నలుబది రక్తపుచుక్కలనుంచి ఒక చుక్క వీర్యము తయారతుందంటారు. ఈ విధంగా వీర్యం తయారౌతుందని చాలమంది తెలియనివారు ఊహిస్తారు. ఈ అంచనాలో కొందరు అరువది లక్షపు చుక్కలంటారు. మరికొందరు ఎనబది రక్తపు బొట్టులంటారు. ఇంకా కొందరు తొంభై రక్తపు బొట్టుల నుంచి ఒక చుక్క వీర్యతయారవుతుందనేవారుకూడా వున్నారు. వీర్యాన్ని ఒక బొట్టు పోగొట్టుకుంటే తొంభై బొట్టుల రక్తం పోయిందని అర్థమన్నమాట. ప్రాణశక్తి రక్తము కాబట్టి ఆ రక్తంనుంచి వీర్యం తయారవుతుంది కాబట్టి ఆ వీర్యాన్ని పోగొట్టుకొంటే రక్తాన్ని పోగొట్టుకొన్నట్లనీ, అలా రక్తమే పోయినపుడు శరీరం సర్వనాశన అవుతుందని, ఏదేదో తెగ వ్రాస్తారు. ఇవి అన్ని సరియైన సంగతులుగావు. ఇన్నిచుక్కల రక్తమునకు ఒక చుక్క వీర్యము తయారగునని చెప్పటానికి ఏమీ ఆధారంలేదు. ఆమోదింపబడిన ఏ శాస్త్రంలోకూడా అలా చెప్పబడి ఉండలేదు. శరీర శాస్త్రములో అనన్యప్రజ్ఞ అనుసంపాదించి సర్వము తెలుసుకొన్న డాక్టరుకూడా ఈ సంగతులను ఈవిధంగా ఏ మాత్రము ఆమోదించరు. అందుచేత ఆ డెక్కలన్నీ పచ్చి అబద్ధాలు అంతా చేతికి వచ్చి నట్లు యూహించి, యిష్టం వచ్చినట్లు వ్రాసినవే.

రక్తంలోంచి వీర్యము అప్పటికప్పుడు తయారవుతుం

దని తలంచటం చాల నెత్రితనం. లింగమునకు అడుగుభాగమున చర్మమునంచి ఉంటుంది అందరకు తెలిసినదే. అందులో కెండు గోళీలవలె కోలగాను, గుండ్రముగానుఉండి గట్టిగా వుంటాయి. వీటిని వృషణాలని అంటారు. అవి చిన్న చిన్న గ్రంధులతో కూడుకొని ఉంటాయి. ఈ చిన్న గ్రంధులు పెరిగి, మధ్యకు భాగింపబడి ఒకోభాగం విడిపోతూ ఉంటాయి. అలా విడిపోతూవున్న కొడి కొత్త గ్రంధులు తయారవుతాయి. గ్రంధులను ఇంగ్లీషులో సెల్సు అని అంటారు. ఇలా వేరైన ఈ చిన్న గ్రంధులనే వీర్యముని పిలుస్తాము. ఈ గ్రంధులు సజీవములైనవి వీటికి గర్భమును కలిగించే శక్తి ఉన్నది. అనగా ఇలా వేరుపడిన ఈ సజీవములైన కణాలు బీజములన్నమాట. ఈ కణము (స్పీ) గర్భ కోశములోని గుడ్డుతో కలిసినచో, ఎదుగుట ప్రారంభించి శిశువురూపాన్ని పొంది జన్మించును. అదే గర్భభారణ.

పై విధముగా తయారయిన వీర్యము అనగా బీజములు ఒక సన్నటి గొట్టముద్వారా అని నిలనయుండుటకు ఒకతిత్తి లోనికి పంపబడును. ఈ తిత్తి మూత్రకోశమునకు అడుగు భాగమున ఉన్నది. తయారయిన వీర్యము ఇక్కడ నిలనయుండును. ఈ విధముగా వీర్యము యుక్తవయస్సునచ్చిన తరువాత ప్రాణము పోవునంతవరకు రోజూ తయారవుతూనే ఉంటుంది. అందువల్ల ఎప్పటికప్పుడు రక్తంలోంచి పుట్టుకొస్తుందనుకోవటం అనేది అనలు సంగతి తెలియక పోవటం చేత. వృషణాలకు ప్రమాదమైన దెబ్బ తొలి అవి చితికి

పోయినచో అప్పుడు వీర్యం తయారవదు. ఒక వృషణము చితికిపోయినను, కండవది బాగా ఉన్నను కూడా వీర్యము తయారగుచునే ఉండును. గిత్తలకు బుడ్డకొడతారు. అలా చేయుటవల్ల నాటికి వృషణాలు చితికిపోయి, దాంతోనాటికి వీర్యము తయారవదు. వీర్యము ఎప్పుడయితే తయారుకాదో అప్పుడే కామకోర్కె వుండదు. అందుచేత గిత్తకు బుడ్డ కొట్టిన తరువాత ఎద్దు అవుతుంది. అలా చేయకపోతే ఆంబోతు అవుతుంది. పై కారణంచేత ఎద్దుకు కామం వుండదు. వృషణాలు పిర్యాన్ని తయారుచేయుటవల్ల ఆంబోతుకు కామం వుంటుంది.

తయారయిన వీర్యము ఒక తిత్తిలో నిలువ యుంటుందని తెలుసుకొన్నాము. ఈ తిత్తిని ఇంగ్లీషులో “సిమినల్ విసికిల్సు” అని అంటారు. దీనికి సంబంధించిన ఒక కండర ముంటుంది. దానిలోంచి ఒక విధమయిన వాసనకలిగి, జిగురుగావున్న ద్రవపదార్థం ఊరి, అది ఆ తిత్తిలోనికి వచ్చి పడును. వృషణాలలో తయారయివచ్చిన కణములు ఊటతో కలిసి, దాన్ని పీల్చుకొని ఎదుగుతాయి. శక్తివంతంగా తయారవుతాయి. ఆ తిత్తిలోని ఊట ద్రవము శక్తివంతమైనది, కావున యీ మార్పులు జరుగును. ఈ ద్రవముతో కలిపిన తరువాత కణములకు చలనముకూడ కలుగును. ఈ విధముగా ఆ తిత్తిలోకి ప్రతిరోజూ నూతన కణాలు చేరును,

పురుషులు కామము కలిగినపుడు ఆ తిత్తిపద్దనంచి లింగాగ్రమువరకు కత్తముతో నింపబడి ఆ కండరములన్నియు గట్టిపడును. లింగాగ్రము ఉబికి పైకి లేచును, ఆ సమయమున

(స్త్రీ) సంప్రయోగాన్ని చేస్తే కొంత నేపటికి అక్క-క్షికండరాలు ముడుచుకునే శక్తివల్ల వీర్యము బయటికి లింగముద్వారా వస్తుంది. అప్పుడు తిత్తిలో నిలువయుండే వీర్యం అంతా బయటికి పోతుందని అనుకోవటముకూడ తెలివి తక్కువ. అక్కడ నిలువయుండే దాంట్లో చాల తక్కువ భాగం మాత్రమే బయటికిపోతుంది. సంప్రయోగం మితిమీరి నప్పుడుకూడ అక్కడ నిలువయుండవచ్చు. అంటే ఎప్పుడూ అక్కడ వీర్యం నిలువయుంటుందన్నమాట. ఆ తిత్తికి శక్తికి మించి ఎక్కువ వీర్యం బయటికి పోతుంది. సరిపడగా నిలవుండేటపుడు స్కలనములో చాల తక్కువ వీర్యము బయటకు వస్తుంది.

తరువాత స్కలనములో బైటకు పోయేదంతా వీర్యం అనుకోవటం ఇంకోపొరపాటు. వీర్యములో ఎక్కువగాజిగురు వంటి ద్రవము ఉంటుంది. అది వీర్యం నిలువయుండే తిత్తి లోకి ఊరే ద్రవం. ఆహారం మనం తినేటపుడు నోటిలో యెలాగ ఉమ్మినీరు ఊరుతుందో అలాగే ఆ తిత్తిలోకి ఊరు తుంది. ఆ తిత్తిలో ఎక్కువ భాగం ఆ ఊరు ఉంటుంది. కాబట్టి బయటికి పోయేదంతా వీర్యం అని భావించ కూడదు. దీనితో వీర్యాన్ని గురించి మీకు అసలు సంగతి తెలిసింది. ఇంక మీరు వేరేవిధంగా తప్పుసంగతులు తెలుసు కొంటే వాటిని మర్చిపోండి. దీనితో మీకు వీర్యానికి సంబంధించిన భయాలన్నీ పోవాలి. అందుచేత వీర్యం తయారయ్యే పద్ధతినిబట్టి చూస్తే మనకు తెలిసే విషయం ఏమంటే, మనం

ఆలోచించటానికి ఏదైనా పనిచేయటానికి రక్తం 'యెలా ఉపయోగించబడుతుందో' అదేవిధంగా ఇక్కడకూడ రక్తము ఉపయోగించబడుతుంది. ఏదైనా పనిచేస్తుంటే రక్తంపోతుందని పని ఏమీ చేయకుండా ఎవరూ కూర్చోరు. అలాగే రక్తం ఉపయోగింప పడితేగాని కొత్తగా తయారయే రక్తానికి తావు ఉండదు. వీర్యం విషయంలోకూడ అంతే.

అందుచేత కామాన్ని తీర్చుకొన్నపుడు కొంత వీర్యం బయటికిపోతే దాంతో దానికి తొందైరెట్లు రక్తము నాశనమయిపోతుందని తలవటం వెర్రితనము-కారణము ఏమనగా ఎక్కువగా నిలవయుండే వీర్యము కొంతభాగము బయటికి పోతుండేగాని వేరే ఏమీ జరగదు. వీర్యము నిలవయుండే తిత్తిలో వీర్యము ఎక్కువగా నిలువయుండుటకుకూడ అంత మంచిదికాదు. ఎక్కువగా ఉండే వీర్యము బయటికి పోయినచో అది శరీర ఆరోగ్యానికికూడ చాల మంచిది. ఈ విషయాన్ని తరువాత విపులంగా చెబుతాను.

చెడ్డ అలవాట్లు

ఎక్కువ మందిలో మంచి అలవాట్లతోపాటు చెడ్డ అలవాట్లుగూడఅబ్బుతాయి. వాటితో తరువాతవారుఎంతో అనారోగ్యంతో బాధపడుచున్నామని తలుస్తారు. దీనికి కారణము వారికి అనలు సంగతి తెలియక లేక తప్పు విధముగా తెలియుటవల్ల, చెడ్డ అలవాట్లు నిజానికి తలచినంత ప్రమాదా

అను కలిగించవు. ఎక్కువగా వారి అనుమానాలతో అలా నాశనమైపోతూ వుంటారు. వీర్వాన్ని గురించి సరిగా తెలియకపోవుటచేత, అది జీవితానికి ఎంతో ఆధారమనుకుంటాను. అది ఏమాత్రం పోయినా ప్రాణం పోయినట్లే భావిస్తారు. వీర్వాన్ని ఎంతగట్టిగా దాచినా, అప్పుడప్పుడూ కామం కలుగక మానదు. ఎంత మనస్సు నిగ్రహం వున్నవారి కయినా వీర్వం అప్పుడప్పుడూ పోకమానదు. దానితోటి ఆరోగ్యమంతా కూలిపోతుందనుకుంటాను. నీనికి కారణం అనుమానమే అనుటకు నిదర్శనం ఏమనగా, ఇలా బాధపడేవారికి అసలు వాస్తవాన్ని తెలియజెప్పగా వారి అనుమానాలు పోయి తరువాత మామూలు ఆరోగ్యాన్ని పొందుచున్నారు.

కొందరు అనాలోచితముగా తప్పుడు వ్రాతలువ్రాసి పుస్తకములు ప్రచురించుటచేత, అవి చదివిన వారికి యెంతో నష్టం కలుగునో అనే సంగతి మర్చిపోతున్నారు. ఎప్పుడూ ఈ సంబంధమైనవి వున్నవి వున్నట్లుగానే వ్రాయాలిగాని కల్పనచేసి వ్రాయకూడదు. అలా కల్పనతో చదివే వారిని భయపెడితేవారు చెడుఅలవాట్లనుంచి తప్పుకొంటారని వారి అభిప్రాయము. కొన్ని పరిస్థితులలో చెడ్డఅలవాట్లు తప్పని సరిగా చాలమందికి వస్తాయి. అలాంటప్పుడు వారు చదివిన అభూతకల్పనలతో వారు చాల భయపడి పోతారు. వాటిని గురించి ఎంతగొప్పగాకల్పించినారో ఒక గ్రంథకర్త వ్రాసిన పుస్తకంలోంచి ఉదాహరణకు చూపిస్తాను. అతడు హస్త ప్రయోగమువలన వీర్వము పోయినచో ఏమి జరుగనో ఈ

క్రింది విధముగా వివరించినాడు.

“ఈ చెడు అలవాటున్న బాలుని ఎర్రని నువ్వురమగు దనడలు శీఘ్రకాలములో తెల్ల బడును. శరీరపటుత్వము తగ్గి జ్వరశక్తిపోవును. సంతోషం పూర్తిగా నశించును. మూత్ర వ్యాధితో మూత్రమును ఎక్కువ విసర్జించును. మలబద్దకము కలుగును. ఆకలి పోవును. క్రీగడుపున నొప్పిగలుగును. తల వెంట్రుకలు నెరిసిపోవును. కండ్లు గుంటపడును. కాళ్ళు నాతనొప్పులు పుట్టును. కాళ్ళు చేతులు నన్నబడును. శక్తి తగ్గును. కళ్ళ దృష్టి తగ్గును. చెముడు వచ్చును. యకావసములో ముసలివాడవును. కంఠస్వరము బలహీన మగును. కోపము యెక్కువగును. గ్రహణశక్తి మందగించి చివరికి పిచ్చిపట్టును. ఏ పనికి శక్తిలేక బాధపడును. ఈ అసహ్యమయిన వాడుకవలన మూర్ఛ, పిచ్చి, పార్శ్వనాయువు, చచ్చులోనగు వ్యాధులు కలుగుచున్నవి.”

“శరీరము నళ్ళుట, కంటిచుట్టు నల్లటి ఛాయగలుగుట దృష్టి మాంద్యము, తలవెంట్రుకలు రాలుట, ధైర్యములేక పోవుట, కూర్చుండుటకు నిల్చుండుటకు శక్తి లేకపోవుట, ఉదయమున పడకనుంచి లేచుట యిష్ట ముండదు. చేతులు, కాళ్ళు చల్లగా నుండును. అందుకు కారణము వీర్యనష్టమని ఎరుగవలెను. తెలివిపోయి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గును. తుదకునాశనమును చెందును. జననోద్రియమున పాటవము తప్పును, ప్రజ్ఞ లేకయే వీర్యము వెడలును. మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన చేయునపుడు వీర్యము బయటికి వచ్చును. ఈ చెడు అలవాటు మనుష్యుని తక్షణమే చంపకపోయినను క్రమేణా

దేహంగా అనేక భయశరమైన వ్యాధులు చొచ్చుచట్టు చేయును. వీర్లనుర్విచయోగం చేయువారికి శరీరం పురుగు తిన్న వెనురుబొంగునలె లోపల కొంచమైన శక్తి లేకపోవు చున్నది. శ్రీలతో సంభాషణ చేసినపుడు తమ ప్రజ్ఞ లేకుండ వీర్లము పోవును. మనోబలం తగ్గును" ఈ విధముగా అనేక పేజీలు వ్రాసియున్నారు. ఇది ఒకఉదాహరణ. ఈవిధంగానే మన తెలుగులో చాల పుస్తకాలున్నాయి. కాస్త చదువు కొన్న వాళ్ళంతా ఈ బాపతు పుస్తకాలను ఎప్పుడో ఒక సారి చదివేవుంటారు. ఈ పై ఉదాహరణలుచూస్తే నిజంగా నవ్వు వస్తుంది. అందులో ఒకటికూడా నిజంలేదు. ఈ రకం గానే తమ మందులను గురించి ప్రచారము చేయుచు చెడ్డ అలవాట్లు ఫలితాలను పై విధంగా వర్ణించి, ఆ మందులు వాడితే ఆ నష్టాలు పోతాయని తేలుస్తారు. ఆ మందులు ఏమీ శక్వతుగా పనిచేయక పోయినా అట్టి ప్రచారాలు చాలవరకు నష్టాలు కలిగిస్తాయి.

హస్త ప్రయోగమువల్ల వారు చెప్పే నష్టాలు పై విధంగా వర్ణిస్తారు. జీర్ణ శక్తి నశించుతుందని కళ్ళకాంతి తగ్గు తుందని, నిద్రపట్టదని, వెంట్రుకలు నెరయుట, మలబద్ధకం, శరీరంలో నొప్పులు, మొటిమలు యివన్నీ వస్తాయంటారు. మూత్రం ఎర్రగా వెళ్ళుతుందంటారు. ఇంకా ఎన్నో చెపు తారు, అవి అన్నీ మామూలు పరిస్థితులతో మంచి ఆరోగ్య వంతులకుకూడ ఒక్కోసారి కలుగుతుంటాయి. అంతేగాని హస్త ప్రయోగంవల్ల అవన్నీ తయారవుతాయని అనటంలోనిజంగా అర్థంలేదు. ఆలోచించి వ్రాసిన వ్రాతలుగావు. కొంతమంది

సహజంగాబలహీనంగా వారితత్వమునుబట్టివుంటారు. వాడు ఎంత నిగ్రహంగలిగియున్నా వారితత్వమే బలహీనమగుట చేత ఘట్టిగా ఉండలేరు. కుర్రవాడు ఏకాస్తో హస్తప్రయోగముచేసి ఉంటాడు. అలాంటిపుడు ఇలా భయపెట్టే పుస్తకాలు చదువుతాడు. అందులో వర్ణించిన లక్షణాలలో యే ఒక్కటైనా అతని శరీరంలో కనబడవచ్చు. దానితో తను కూడ హస్తప్రయోగం చేస్తున్నాననియు, ఆ చెడు అలవాటు ఫలితాలు తనలో కనపడటం మొదలెట్టినా యనియు తాను అలవాటును మానలేకపోతున్నాననియు, అందుచేత అలాంటి పుస్తకాలలో వర్ణించిన విపరీత ఫలితాలన్నీ యిక క్రమేణా తనలో ప్రవేశించి యింక నాశనము చేయగలనని గట్టిగా నమ్మి, దానితో యెప్పుడూ మనసులో భయపడుతూ ఉంటాడు. ఆ రకంగా ఆ గ్రంథకర్తలు వ్రాసిన జబ్బులన్నింటిని ఆహ్వానిస్తారు. అలాంటి భయాలవల్ల అనేకమంది నాశనమయ్యారనే కొందరిలో జననేంద్రియాలు పూర్తిగా పనిచెయ్యటమే మానివేశాయని, వీటి అన్నింటికి అలాంటి అనాలోచిత వ్రాతలే కారణములనీ ఈ విధముగా అనుభవం గలవారు చెప్పుచున్నారు. హస్తప్రయోగమువల్ల అలాంటి ప్రమాదాలు ఏమీ కలగవని చెప్పుచున్నారు. దీనికి వారు చెప్పుకారణము ఏమనగా, యీ రకమగు అలవాట్లలో భయంతో పై వ్యాధులన్నియు వచ్చి, మందులకు గాను యెంతెడబ్బును ఖర్చుపెట్టినను శాగుపడనివారికే అసలు సంగతి దానివల్ల నష్టంలేదని, వారి బట్టించినతరువాత వారి మామూలు అలవాట్లు చెడు అలవాట్లు అలాఉండగానే వారి

రోగాలన్నీ వుండినను, అయినా ఇవి అన్నీ భయంవల్ల కలుగు చున్నాయిగాని, ఇంకా అతివాళ్లు అనుకోవలసివచ్చు కలుగుటలేదు. అని మజావుచేశారు.

అయితే ఏటివల్ల చెడ్డలేదు. కాబట్టి అంతా వాటికి మొదలెట్టమని నేను చెప్పచున్నాను మాత్రం ఎప్పటికీ అనుకో కండి. ఇక్కడ మీరు నన్ను సరిగా అర్థంచేసుకోవాలి. ప్రతి మానవుడికి సహజముగా కామం కలుగుతుంది. అప్పుడు (స్త్రీ) సంభోగముతో తన కోర్కెను తీర్చుకోవటానికి వీలుచిక్కక పోతే దాంతో తన కోర్కెను తీర్చుకోవటానికి ఇలాంటి హస్తప్రయోగానికి దారితీస్తాడు. నిజానికి ప్రారంభంలో హెచ్చుమంది ఈ విధంగా చేస్తారు. తరువాత అప్పుడప్పుడూ వారెంతో మనోనిగ్రహంగా వున్నప్పటికీ హస్తప్రయోగంతో వీర్యము బయటికిపోతూ వుండవచ్చు. నేను ఎక్కువగా ఎప్పుడూ మనుష్యుని బలహీనతనే దయతో చూస్తూ వుంటాను. ఆ విధంగా తన వీర్యం పోతూవుంటే అతనికి సంగతులు సరిగా తెలియకపోవటంవల్ల అనేక భయాలుపొంది, నాశన మన వచ్చు. అందుచేత హస్తప్రయోగంవల్ల ఆ విషయాలు గలగవు-అని అతనికి నచ్చజెప్పినచో అతను ఇంకా ఎక్కువ నాశనం కాకుండా బాగుపడుటకు వీలుంది. అందుచేతనే ఈ సంగతిని గురించి విపులంగా వ్రాస్తున్నాను.

ఈ విషయాలపై అనేకపుస్తకాలను వ్రాసి విరోపాలలో ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త యగు డాక్టర్ హేవూక్స్ ఇల్లినో హస్తప్రయోగం గురించి, ఈ క్రింది విధముగా వ్రాస్తున్నాడు. “అతి సున్నితముగా మార్పును జేచే దృష్టి మొద

అగు నాటిపై హస్తప్రయోగం ఏమీ చేయను కలిగించలేదు. మితిమీరి ప్రవర్తించినపుడుకూడా బలహీనులొ సైతము స్వల్పనష్టము కలుగును. పుట్టుకతోనే లోపంతో ఉన్నవారి విషయంలోకూడ కండ్లకుకలిగే నష్టము అతి స్వల్పము. హస్తప్రయోగంవల్ల శాశ్వతంగా అనేక స్రవాదాలు కలుగుతాయి, అని మూఘూలు అందరూ అనుకొనే దాన్ని విచారించగా అదినిజముకాదని స్పష్టపడింది. ఆరోగ్యవంతుల విషయములో హస్తప్రయోగము సాధారణముగా చేయుటవల్ల ఏమీ పెద్ద మార్పులు రావు."

వాడు ఈ విధముగా చెప్పవచ్చును. వాడు శరీర శాస్త్రములో పెద్ద పరీక్షలు పాసినయి తమ జీవితములో ఈ విధమగు అలవాట్లు గలవారిని అనేకమందిని చూచి పెద్ద అనుభవములో ఉన్న ఘనమైన డాక్టరుగాను. మనం వీరి వ్రాతలు సమ్మాలా లేక శరీర శాస్త్రం ఏమీ తెలియక అంతా తమయూహలతోటి అవునోకాదో తెలుసుకోకుండా వ్రాయబడిన వ్రాతలు సమ్మాలా? మీరే పోల్చి చూచుకొంటే యీ పెద్ద డాక్టరుగారు చెప్పినదే వాస్తవమని తెలుసుకొంటారు.

వీర్యము శక్తివంతముతో తయారయితే అవచ్చు. మనకు రుచికరమైన పదార్థమును తినునపుడు నోటిలో నీరు ఎలా ఉరునో, అలాగే ఇంద్రియముకూడా తయారవుతూ ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువగా ఖర్చుపెట్టుకొంటే కొంతవరకు నష్టమే. భోజనాన్ని సరిపడిన దానికన్న ఎక్కువచేయటం కూడ పొట్టకు కొంతవరకు నష్టమే. అయితే ఆ నష్టము

శాశ్వతంగా అలా ఉండిపోదు. అతిత్వరలోనే నశించబడు తుంది. అలాగే వీర్యం ఎప్పుడైనా ఎక్కువగా ఉన్నది అయితే దానివల్ల శరీరంలో శాశ్వతమైన ప్రమాదాలు ఏమీ కలగవు. ఆ లోవాలు త్వరలోనే అవుతాయి.

నృపణాలలో వీర్యము తియారయి ఒక నాళము ద్వారాపోయి మూత్రకోశము క్రింద ఒక తిత్తిలో నిలువ యుంటుందని తెలుసుకొన్నాము. వీర్యము ఎల్లప్పుడూ తియారవుతూ ఆ తిత్తిలోకి వస్తూ ఉంటుంది. కొంతకాలానికి ఆ తిత్తి నిండిపోతుంది. అక్కడ వత్తిడి ఎక్కువగుతుంది. అందులో ఉన్న వీర్యము కొంత బయటికి పోతేగాని కొత్తగా వచ్చే దానికి చోటువుండదు. కాబట్టి ఆ తియారయిన వీర్యం బయటకుపోవటానికి ఒకే ఏకైక మార్గముంది. అది లింగము ద్వారానే. తిత్తి నిండినపుడు అక్కడ వత్తిడి కలిగి వీర్యము బయటకు పోవుటకు ప్రయత్నిస్తుంది. అలాంటప్పుడు పురుషు సకు కామకోర్కె కలుగుతుంది. కొత్తిగా వీర్యంతియారయ్యే వారికి అసగా యుక్తవయస్సు ప్రారంభమయేవారికి యీ కోర్కెలు మరీ జూస్తీగా ఉంటాయి. అప్పుడు స్త్రీ లభ్యమై నచో కామమును సహజంగా తీర్చుకుంటారు. బాల్యంలో వివాహంకాదు. అందుచేత చాలమంది పుత్రాల్లు ఉండేకాన్ని తగ్గించుకోవటానికి హస్తప్రయోగంచేస్తే శరీరానికి కొంత మంచి కలుగుననియు ఇది సరాలను ప్రశాంతపర్చి శరీరములో ఆరోగ్యమును పెడకుండా చేయుననియు డాక్టరు ఇల్లెన్ గారు చెప్పుచున్నారు. కాని యిది సేచమైన పని - ప్రకృతి విరుద్ధము.

కొంతమంది ఇలా చేయకుండా మనస్సు చాల నిగ్రహంగా వుంచుకొంటారు. అలాంటప్పుడు వారికి బూతు కలలువచ్చి, స్వప్నంలో తిత్తిలో అదనంగా వున్న వీర్యము బయటికిపోవును. ఆరోగ్యవంతునకు స్వప్నంలో యీ విధముగా వీర్యము వారానికి ఒకసారి అయినా పోతూ వుంటుంది. వీటిని గురించి భయపడటంగాని వాటిని ఆపటానికి ప్రయత్నించటంగాని చాల తెలివితక్కువ. (స్త్రీ) సంపర్కము లేనపుడు అదనంగా వున్న వీర్యమును ఆ రకముగానే పోనిచ్చుచుండినచో శరీర ఆరోగ్యమునకు మంచిది అని డాక్టర్ ఇల్లిస్ గారి సలహా.

ఎక్కువగా కొంతకాలము హస్తప్రయోగములో మునిగి మనస్సు వికసించిన తరువాత అలాంటి అలవాటునకు సిగ్గుపడి చాలమంది హఠాత్తుగా ఆ అలవాటును మాని వేస్తారు. వారికి పూర్వపు అలవాటునుబట్టి వీర్యము చాల విస్తారముగా తయారవుతూ వుంటుంది. ఆ ఎక్కువగా తయారయినది రాత్రులయందు కలలో బయటికి స్కలన మగును. అప్పుడు ప్రతిరోజు నిద్రలో వీర్యము, బూతుకలలు వచ్చి, పోవచ్చును. వాటిని గురించి అప్పుడు ఎంతగా చింతను చిరాకును పడితే అవి అంతగా ఎక్కువవుతాయి. అలాంటప్పుడు వాటిని గురించి అసలు తలచకూడదు. ఏ విధమైన మందులు నాడినా, అవి వాడిన కొలది స్వప్నస్కలనాలు యెక్కువగుతాయి. మందులను వాడినకొలదీ లోపల భయం ఆందోళన ఎక్కువగుటయే కారణము. వాటిని గురించి తాపత్రయం పడకూడదు. ముందు మనస్సును సవరించుకోవాలి. మనస్సును

అటలోనో గోదైనా మంచి పుస్తకాలను చదువుటలోనో వినియోగించాలి. కామ వాంఛలనుంచి దానిని మరల్చాలి. ఆ కోర్కెలు తగ్గిపోవటంతోనే లోన వీర్యము తొంగిపోగా తియారవటం తగ్గిపోతుంది. దాంతో స్వప్న స్కలనాలు క్రమేణా ఆలస్యంగా జరుగుతాయి. ప్రథమంలో నెలకు రెండు లేక నాలుగు సార్ల వరకు జరగవచ్చును. బ్రహ్మచర్యముగ ఉన్నంతకాలం ఇలా జరుగుతూనే వుంటాయి. అది ఆరోగ్య సూచకము. వారానికి రెండుసార్లు అలా జరిగిన యేమీ పక్షం లేదని అపురీ బాక్టర్ పేర్చెను. పైను చెప్పినట్లు ఎక్కువగా ప్రతిరోజుగా లోన నిజిచి రోజుగాని జరుగుమంటే పై ప్రకారము మనస్సును బాగా వ్రుచుకోవటంలోను లింగమును నిద్రపోవుటలందు చు చల్లని పీల్చలో ముంచటమువల్ల పరువుపై పగులవగుడా గట్టి ప్రక్కపై పగులుట, నిద్రకు ముందుగా మూత్రాన్ని విసర్జించుట - ఇందుకు చాలవరకు ఉపయోగిస్తాయి. ఆరోగ్యవంతునకు మనస్సు యెంత పవిత్రంగా వున్నను ఇది నెలకు ఒకసారైనను జరుగవచ్చును.

నివాహం అయినవారికి, అప్పుడప్పుడు హస్తప్రయోగాన్ని చేయువారికి అదనంగావున్న వీర్యముపోతూవుండును. కాబట్టి వారికి స్వప్న స్కలనములు జరుగవు. హస్తప్రయోగమును ఈ దురభ్యాసము వున్నవారిని ఒక నలహా యిస్తాను. ఈ పని చేసుకోవడం బహు సులువు అగుటచే పదే పదే చేస్తారు. ఇలా యెక్కువగా చేయటంవల్ల కొంతవరకు సామాన్య స్థాయి కలుగుతాయి. పీడితలవాలు పడినవారు

హస్తప్రయోగము చేసిపన్ని సాగు స్త్రీతో రమించ లేదు. మితి మీరుటవల్ల కొంతవరకు నిస్సత్తువకు కారణం అవుతుంది. ఈ అలవాటు ప్రకృతికివిరుద్ధమయినది, చాల అనష్టమైనది కూడాను. ప్రకృతి నిర్ణయించిన ప్రకారము స్త్రీతో సంభోగము చేయుటలో అనుభవించు సుఖములో ఇది ఏ వంతును రాదు. కాబట్టి ఇది అలవాటు అయినవారు వారి ఆత్మశక్తి ఉపయోగించుకొని దీన్ని విరమించుకొనుటకు ప్రయత్నించు కొనడం మంచిది. ఒక వేళ ఈ అలవాటుకు బాగా గురి అయిపోయిన వారు వుంటే వారు అనవునరముగా దాన్ని గురించి ఏమీ భయపడకూడదు. వాకబువల్ల తెలిసేది ఏమనగా చాలమంది హస్తప్రయోగాన్ని చాలమితంగాచేస్తారు. కొందరు వారానికి ఒకటి రెండుసార్లు, చాల మితిమీరిన వారిలోగూడ రోజుకు ఒకసారికన్నా ఎక్కువచేయరు. అంటే మొత్తంమీద మోతాదు మించకుండానే వుంటారు. అయినప్పటికి వారు ఈ విధంగా భయపెట్టే కొన్ని పుస్తకాలు చదువుటవల్ల చాల రకాలుగా భయపడుతూ వుంటారు. వారానికి ఒకసారి హస్తప్రయోగం చేసే వారుకూడా యేదో ప్రమాదం వారికి కనిపెట్టుకొని వుండనుకొంటారు. పైకి బలంగా కనపడినా లోపల లోపల నాశమయి పోతున్నామనీ, ఆరోగ్యం నశిస్తుందనీ, ఈ రకంగా అనేక అనుమానాలతో బాధపడుతూ వుంటారు. మీకు అసలు సంగతులు వివరాలు తెలియుటచేత యీ పాటికి మీ భయమంతా పూర్తిగా పోయివుండాలి.

ఈ చెడ్డ అలవాటును మానలేని వారు మొదటిలో

మంచి ఆరోగ్యంగాను, పుష్టిగాను వుండి రోజుకోసారి మాస్త్ర ప్రయోగాన్ని చేసుకొంటూ, అలా కొంతకాలం పోయిన తరువాత వారి శరీరంలో పైకివీచి పప్పుకోదగ్గ మార్పులు కనబడకపోతే ఆవిషయాన్ని గురించి శాధపడవలసినపనిలేదు. కాని ఇది అనహజ మగుటవల్ల మోతాను యెక్కువ క్రిందే నస్తుంది. అంతేకాకుండా సహజ స్త్రీ సంభోగములో ద్రవా అను ఆకర్షించటమువల్లా శరీరాన్నంతాకదిలించుటవల్లా కలిగే లాభాలు మాస్త్రప్రయోగంలో కలుగవు. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు ఈ మరభ్యాసాన్ని వారానికి రెండులేకమూడు సార్లు వరకు తగ్గించితే, మీ నీ విషయమయి యేమీ భయపడవలసిన అవసరము లేదు. కొందరు మామూలుగానే అనలు వారానికి మహాచేస్తే, ఈ పనిని రెండుసార్లు కన్నా ఎక్కువ చేయరు. అలాంటివారు దీన్ని గురించి అనలు ఆలోచించవలసిన పనిలేదు. భయాలేకుండా మనస్సులను ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవచ్చును.

కామకోర్కె జనించినపుడు లింగము ద్వారా ఒక విధమగు జిగురువంటి పదార్థము ఊరుతుంది. చాలమంది ఈ జిగురు ద్రవాన్ని చూసి, చాల ఎయపడతారు. దాన్ని వీర్యమే అని తలుస్తారు. కామానికి సంబంధించిన మాటలు విన్నపుడుగాని, ఆ సంబంధమయిన పుస్తకాలు చదువునపుడు గాని ఈ విధంగా జరగవచ్చు. దాంతో వారు తమ వీర్య పటుత్వము తగ్గిపోతుందనియు, వీర్య నిగ్రహశక్తి అనలు ఏమియూ లేదనియు, అందుచేత తమప్రజ్ఞ లేకుండానే వీర్యం బయటికి పోవుచున్నదనియు, తాము వీర్యనష్టముతో శాధ

పడుచున్నామనియు, అతేక రకాలుగా భయపడతాడు. దాంతో ఆ వీర్యసప్తరోగుకూడ వారికి తయారవి వచ్చును. ఈ భయముకూడ తెలియక పడతాను. లింగములో చేలే గ్రంథులను చి సంప్రమోగము చులుచుగా జనుగుటకు వీలుగా ఈ ద్రవము ఊచును. ఇది ఆరోగ్య చిహ్నముగాని జబ్బుకాదు.

బ్రహ్మచర్యం

ప్రతి బాలుడు బ్రహ్మచర్యమును గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవలసిన అవసరం చాలా వుంది. సామాన్యంగా బ్రహ్మచర్యం అంటే కామ కలిగినపుడు, ఆకోర్కెనుతీగ్గుకోకుండా ఒంటరి జీవితాన్ని గడపటం అని వాడుకలో అంటారు. అంటే (స్త్రీ) సంపర్కము లేకుండా ఉండటమన్న మాట. దీన్నే యింకోరకంగా చెప్పాలంటే పురుషుడు కామ క్రీడలలో పీర్షాన్ని వాగొట్టకుండా నిలివచేయటం. ఇట్లా జీవితాన్ని బ్రహ్మచర్యంగా గడిపి నిలివచేసిన వీర్యము శరీరమున చాలా మంచిని చేయును. కొన్ని సందర్భములలో కీడుకూడ చేయును.

బ్రహ్మచర్యాన్ని గురించి మొదట వ్రాసినా చెప్పినా అది శరీరానికి చాలామంచిదని బ్రహ్మచర్యంగావుంటే త్రిలో కాలు జయించ వచ్చునని, ఇంకా ఏదో చెపుతాడు గాని, అసలు దానివల్ల కలిగే మంచి ఏమిటి? దానికి సరియైన

కారణమేమిటి? ఏదైనా కష్టంలో ఉన్నావా? ఏ పరిస్థితులలో ఉన్నావా? కనుక అడగండి - అది ఏమి గానూ నా తత్వ ప్రకరణగా చెప్పండి. నీకు గురించి వివరంగా ప్రతి వాడు తెలుసుకోవలసిన ముఖ్య విషయాలు చెప్పుతాను.

పురుషుని శరీర లో యెక్కడూ వీర్యము తయారవుననియు, అది వృషభాలలో తయారయి కొన్ని సారవంతమైన ద్రవాలతో కలిసి, మూత్రకోశమునకు క్రిందిగా ఒక తిత్తిలో నిలువయుండునని మనము ముందుగానే తెలుసుకొన్నాము. వక్రమార్గాలతో గాని లేక సక్రమంగా స్త్రీని రమించిగాని కలాతయారయిన వీర్యాన్ని బయటికి పోకుండాచూస్తే అది అలాగే తిత్తిలో నిలువ పూజిపోతుంది. అప్పుడు అలా నిలిచున్న దాన్ని శరీరం తిరిగి పీల్చుకొంటుందని శరీర శాస్త్రజ్ఞులు అనేకమంది పరిశోధనలుచేసి తెలుసుకొన్నారు. అంటే తయారయిన తిత్తిలోకి వచ్చిన వీర్యాన్ని ఉపయోగించకుండా వుంటే అది తిరిగి శరీరంలో కలిసిపోతుంది.

అయితే శరీరంలో తయారయిన వీర్యం తిరిగి శరీరంలోకి ఆకర్షింపబడుటచేత కలిగే మంచి యేమిటి అనే విషయాన్ని గురించి చూడాలి. వీర్యములో గర్భమును కలిగించే బీజములతో పాటు శరీరానికి పనికివచ్చే సారవంతమైన అవగాళు వగయిరా వ్రాడునవికూడ తెలుసుకొనే వున్నాము. అందుచేత వీర్యం శరీరంలోనికి తిరిగిపోవటం అంటే అందులో వున్న సారవంతమైన పదార్థాలు రక్తంలో కలిసిపోతాయన్నమాట. రక్తం శరీరం అంతా ప్రవహిస్తుంది కాబట్టి వీర్యం

లోని సారవంతమయిన పదార్థాలన్నీ శరీరం అంతా వాడేసిపోయి, దానితో శరీరానికి మంచిపోషణ కలుగుతుంది. శక్తి ఎక్కువగుతుంది. బాలురకు యౌవనము ప్రారంభించునపుడు శరీరము తొందరగా పెరుగుట ప్రారంభించును. ఆ సమయమున గాలురు బ్రహ్మచారులుగా వున్నచో చాలా మంచిది. ఎందుచేతనంటే యౌవనములో శరీరము ఆ విధముగా పెరుగుటకు ఎక్కువపోషణ శక్తి అవసరము. బ్రహ్మచారిగా ఆ సమయంలో ఉన్నచో వీర్యము శరీరములోకి తిరిగి ఆకర్షింపబడి, ప్రతి అవయవమును సక్రమముగా ఆకర్షవంతముగాను పెరుగునట్లు చేయును. అంతే కాకుండా శరీరములోని ప్రతిభాగము చాల ఆరోగ్యవంతముగా తయారవును. దానితో జన్మాంతము వరకు చాలవరకు మంచి ఆరోగ్యమును పొందుదురు. తరువాత జీవితములో ఆ శరీరము బాగా ఉపయోగించును. దీనిని బట్టి చూడ, బాల్యావస్థ నుంచి యౌవనదశకు శరీరము మారునపుడు ప్రతి యువకుడు బ్రహ్మచారిగా ఉండుటవల్ల, భావి కాలములో సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొందుటేగాక అనేక లాభములు పొందగలరని తెలియగలదు.

దురదృష్టవశాత్తు అదనముగా శక్తిపోషణ కావలసిన ఆ కాలములో ప్రతియువకుడు బ్రహ్మచారి జీవితమునుగడుపుటకు బదులు హస్తప్రయోగాది చెడుఅలవాట్లకుదిగి, వారి వీర్యము మితిమీరి వ్యయపరుస్తున్నారు. దాంతో వారి శరీరం సహజంగా పరిపక్వము పొందుటలేదు. ఈ దురభ్యాసములు కొంతమందికి మరి చిన్నతనంలోనే అలవాటవుట

చేతను వాటిని ఎంతయిచ్చి చేయుటచేతను నాకి తర్వాత తీవ్రతాలలో శరీరానికి సంబంధించిన సౌఖ్యములను చూడలేక పోవుచున్నాను. కాబట్టి ఈ సందర్భములో బ్రహ్మచర్యము మొక్క విలువను గురించి ప్రతిబాలురకు సక్రమంగా బోధ పడులాగున చేసి వారు దురభ్యాసాలకు బోను కావలెనునట్లు పెద్దవారు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త ఎంతైనా వుంది. పిల్లలకు చిన్నతనంలో బ్రహ్మచర్య జీవితమును గడుపుటవల్ల కలిగే లాభాలను గురించి బోధించినట్లయితే వాటిని పొందుటకు గాను ప్రతి బాలుడు ప్రయత్నించును. దురభ్యాసములు ప్రారంభమగునరీకి బాలురకు వాటినల్ల సప్తాలు తెలియవు. వారు మొదలెట్టిన తరువాత అలవాట్లనుమానలేరు. తరువాత వాటిని గురించి అని కొంచెం నష్టాన్ని కలిగించినా భయపెట్టే పుస్తకాలు చదువుతారు. దాంతోమరీనాశన మగుచున్నాడు. నిజానికి పిల్లలకు వివరము వచ్చేనరీకి పెద్దవాళ్ళువీటినిగురించి సరియైన సంగతులు తెలియజెప్ప కుండుటచేతనే అనేకులు పాడవుచున్నాడు. బాలురకు ఇలాంటిలోపము కలుగకుండా చూడవలసిన బాధ్యత తండ్రిమీద ఎంతైనా వున్నది.

ఈ సందర్భంలో మనము ఇంతవరకు తెలుసుకొన్నది చిన్నతనంలో బ్రహ్మచారిగా ఉంటే అది శరీరాన్ని పెంచటానికి చాల ఉపయోగిస్తుందని. ఇక్కడ యువకులు కొన్ని పొరపాటు అభిప్రాయాలను మూనివేయాలి. కొందరు జననేంద్రియాలను ఉపయోగించకపోతే అవి డెజిప్ తాయని తలుస్తారు. ఇది నిజం కాదు. బాలుకు అనలు వీటినిఉపయోగించవలసిన పనిలేదు. పూర్తియావనమువచ్చాక ఉపయోగానికి

వస్తాయి. చిన్నప్పటి నాటిని ఉపయోగించకపోతే పెద్దయాక పనికిరానని కొందరు నాయకుల మూఢాభిప్రాయం అని నీతి పనులలో పోనయి నాటివికూడా కాలక్రమేణ మితిమీరి చి పోయి శిశిరాన్ని పాడుచేసుకుంటున్నారు. కాబట్టి యిలాంటి మూఢాభిప్రాయాలను బోలుకు వదలిపెట్టాలి. జనసేంద్రి యాలు ఎప్పుడూకూడా యెలా వున్నవి అలాగే వుంటాయి గాని నాడటం లేదని పాడియిపోవు.

ఈ రకంగా యింకోక పిచ్చినమ్మకము యువకులలో ప్రబలియున్నది. తయారయినవీర్యమునుఉపయోగించకపోతే అది మెదడులోకి ప్రాకి పిచ్చిని కలిగించునని చాలమందిపౌర పాటుగా తలుస్తుంటారు. ఇది సరియైనది గాదు. ఎందుచేతననగా పిచ్చి కలిగించేవి ఏవీ వీర్యములో లేవు. అంతేగాకుండాగ యిది మెదడులోకి తిన్నగా పోతుంది అనేది రెండవపౌర పాటు అభిప్రాయము. దానికి కారణము వీర్యము నిలువ యుండే తిత్తినుంచి మెదడునకు యే విధమైన నాళము లేదు. అలాంటప్పుడు మెదడులోకి ఎట్లు తిన్నగా పోగలుగుతుంది! కొంతమందికి పై విధమైన మూఢ నమ్మకాలు పిచ్చి అభిప్రాయాలు పనికిరాని పుస్తకాలు చదువుటవల్లగాని ఈనంగతులు సరిగా తెలియనివారు చెప్పుచుండగా వినుటవల్లగాని కలుగుతాయి. దాంతో కొంతకాలం (స్త్రీ) సంపర్కంలేకుండా వుంటే 'అయ్యో! నాలో తయారయ్యే వీర్యాన్ని ఉపయోగించటములేదు. అది మెదడులోకి ప్రవేశించితే పిచ్చివాడనయిపోతాను' అని గాని, లేకపోతే యింకో విధమయిన భయంతోగాని బధపడతారు. ఆ భయాన్ని పోగొట్టుకోవ

టూనికి భార్య చెంతి లేనివారు, వివాహము కానివారు వీరిని
చారిత్రులనక్షకు పోనవచ్చును. వాంతో సుఖరోగాలురావచ్చును.
స్త్రీ అభ్యము కానప్పుడు హస్తప్రయోగము మొనరిగి
చెడుకలవాటుకు లోనుగావచ్చును. వాంతో యిలాంటి
అలవాట్లలో అప్రయత్నంగా చితిమిరి పోతారు. అప్పుడు
నారి జన్మ హస్త- అయిన ఆరోగ్యము అనే మహాభాగ్య
మును పూర్తిగా అనుభవింపజాలరు. వీటిని గురించి నిజమైన
విషయాలు తెలియక పై విచ్చినమ్మ కాలతో చాలనుంది
నానా బాధలు పడతారు. 33160 301-424

MUK

బ్రహ్మచర్యమునల్లి ఇంకా పురుషునకు కలిగేమచ్చిని
గురించి వివరిస్తాను. మానసికంగా ఎప్పుడూ కృషిచేసేవారికి
నీచివల్ల ఎక్కువకష్టము కలుగరా అవుతుంది. విద్యాన్ని సలవ
చేయటానల్లి కరీరానికివచ్చేక అనేక విధాలుగా ఉపయో
గించుకోవచ్చును. మనోనిగ్రహము గలిగి బ్రహ్మచారిగా
ఉంటే మానసిక క్షయ వికసించుటకు కొంతవరకు తోడ్పడు
నని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెప్పవచ్చును. పూర్తి
యౌవనము నచ్చునరికు ప్రతిబాలకు బ్రహ్మచారిగావుండి
తీరాలి. అలాగే వివాహం అయ్యేవరకూ ప్రతి స్త్రీ తన
మనస్సు కామకోక్మేషైపు పోనుండా చూచుకోవాలి. ఇవి
సాంఘికముగా మంచి అలవాట్లు. సంసారములో అప్పు
డప్పుడూ కలిగే ఎడబాట్లలో సేతికి అనుగుణంగా అందరూ
బ్రహ్మచారులుగా ఉండాలి. భార్య బయట వుండునపుడు
నలలు నిండుతాయనగా ప్రసవించిన తరువాత తిరిగి పూర్తి

ఆరోగ్యము ఆమెకు నచ్చువరకు ప్రతిభర్త బ్రహ్మచారిగా వుండాలి. అలా ఎప్పుడప్పుడూ వీర్వాన్ని నిలవచేస్తూ వుండాలి.

మామూలుగా మనం రోజూపెరిగే వాతావరణంలో కొంతకాలం బ్రహ్మచర్యంగా ఉంటే సప్తమేమీ ఉండదు. కొన్ని సందర్భాలలో దీర్ఘకాలం బ్రహ్మచర్యం అవలంబిస్తే కొంత నష్టంకూడా సంభవిస్తుంది. దానికి కారణంచెప్పుతాను మన కోర్కెలనుబట్టి వీర్యము తయారవుతుందని చెప్పేను. యెప్పుడూ కామవాంఛతో మెలిగితే వీర్యము తయారవటం మరీ ఎక్కువగుతుంది. శరీరం కొంతవరకే వీర్వాన్ని తిరిగి తనలో లీసం చేసుకో గలుగుతుంది. అంటే తయారయిన వీర్వాన్నంతా అది గ్రహించలేదు. అందుచేత బ్రహ్మచర్యం కొన్ని సందర్భాలలో లాభదాయకం. అవి యేమనగా లాభమును పొందదలచిన బ్రహ్మచారి మనస్సును నిర్మలంగా వుంచుకోవాలి. సీచముగా యెప్పుడూ కామాన్ని పుట్టించే మాటలు చెప్పే మిత్రులనుగాని, పరిచితులనుగాని పూర్తిగా వదిలివేయాలి. కామకోర్కెలను కలిగించే పుస్తకాలను యెప్పుడూ చదవకూడదు. మంచి వ్యాయామమును చేస్తూ మనస్సును ఎప్పుడూ ఏదైనా ఒక కార్యసాధనమందు లగ్నం చేయాలి. యువతులతో పరిచయం తగ్గించుకోవాలి. ఏమీ పనిలేనప్పుడు ఒంటరిగా వుంటే ఏమైనా చెడ్డతలం పులు మనస్సుకురావచ్చును, అలాంటప్పుడు స్నేహితులతో కులాసా కబుర్లతో కాలక్షేపంచేయటమో, లేకపోతే మంచి పుస్తకాలు చదవటమో మంచిది. ఎప్పుడు యింట్లో వున్న

ప్పుడుగాని, బయటికిపోవునపుడుగాని, వీధుల్లోను అక్కడా అటూనికంటూపోయే స్త్రీలును చూడటం, దాంతో మనస్సును దాని ఇష్టం చచ్చినట్లు పరుకెత్తనివ్వటం మొదలయిన చెడ్డ అలవాట్లను తగ్గించుకోవాలి. ఈ విధంగా నిర్మలమైన జీవితాన్ని గణపితే వీరైన యెక్కువగా తయారవటం మాని వేస్తుంది. అప్పుడు శరీరానికి కావలసినంతే తయారవుతుంది. దాన్ని తిరిగి శరీరం పోషక పదార్థంగా ఉపయోగించు కొంటుంది. ఈరకమైన బ్రహ్మచర్యంవల్ల వివిధమైన నష్టం కూడా కలుగదు. అంతేగాకుండా శరీర ఆరోగ్యం బాగు పడుతుంది. స్త్రీలుకనబడని వాతావరణంలో అనగా నావికా దళం, వైమానిక దళం మొదలగు వాటిలో దీర్ఘకాలం బ్రహ్మచర్యం మాచరించినను శరీరమునకు ఏమీ నష్టం వుండదు అది కామాన్ని ప్రోత్సహించే వాతావరణం కాక పోవటమే అందుకు కారణం.

మనస్సు ఎప్పుడూ కామ కోర్కెలతో నిపుతూ బ్రహ్మచర్యం ఆచరించటం - అది శరీరానికి నష్టాన్ని కలిగించుతుంది. వినాహం కాకముందు చాలమంది యువకులు తమ కోర్కెలు తీర్చుకోవటానికి దారులు యెరుగక బ్రహ్మచారులుగావుంటారు. అది శారీరకంగానే కాని వాటి మానసికముగా వ్యభిచారులు. శరీరంతోబాటు మనస్సుకూడ స్వతంత్రంగావుండుటకు కూడిరానిచో ఆ బ్రహ్మచర్యంవల్ల నష్టమేగాని లాభంలేదు. ప్రతివారు ఈ విషయంలో గట్టిగా కృషిచేస్తేనేగాని మంచి ఫలితమును పొందలేరు. ఎక్కువ కామ కోర్కెలను గలిగివుంటే తాహతులకు మించి

వీర్యం తయారవుతుంది. అంటే కొంచెం శక్తి శక్తులను చాచుచేసుకోవటం అవుతుంది. తగునాటి అలా మొక్క-వగా తయారవుటవల్ల వీర్యం నిలవయుండే తిత్తికి ఒత్తిడి ఎక్కువగుతుంది. ఏదైనా ఆ తిత్తి కొంతవరకే నిలువ చేయగలగు. కాని దాన్ని మించి వీర్యం తయారైతే అది దానికి భారమే కాగలదు. అప్పుడు చరాలకు సంచలనం గలిగి కొంతవరకు శరీరానికి నష్టం కలుగుతుంది. అలాంటప్పుడు అనేకసార్లు లింగం వుద్రేకించి నిలబడుతూ వుంటుంది. ఇలా పడేపడే జరిగి దానికి సక్రమమైన కామత్పత్తిలేక ఉద్రేకించిన వరాలకు శాంతి కలగనిచో శరీరములో కొన్ని అనారోగ్యకరము లగు నూయలు కలుగుతాయి. అవి ఏమనగా శరీరంబొలియూనత్తు సరాలకు, లింగానికి చాల దగ్గర సంబంధం వుంది. కాబట్టి చరాలు కొంచెం నీరసిస్తాయి. రక్త ప్రసారము కొంచెం మందగిస్తుంది. శరీరంలో దేని పని అది సక్రమంగా చేసుకోలేదు. కొంతవరకు అశీర్ల ముకూడ కలుగుతుంది. కాబట్టి ఈ రక్తమైన బ్రహ్మచర్యవల్ల ఏమీ వుపయోగం లేదు. అది చాల బలత్కారముగా చేసిన బ్రహ్మచర్యం క్రిందకు వస్తుంది.

ఎప్పుడూ తెగతినే వాళ్ళకి, పనిచాటలు లేకుండా ఎల్ల వేళనీ నిద్రపోయేవారికికూడ బ్రహ్మచర్యవల్ల నష్టమేగాని లాభంలేదు. అసలు తిండివల్ల, నిద్రవల్లా చాలా శక్తి పోవడా వుంటుంది. ప్రతిరోజూ ఏదైనా పనిచేసి ఆ శక్తి ఖచ్చితమైనా వుంటే బ్రహ్మచర్యవల్ల వచ్చే అదనపు శక్తికి తావుంటుంది. అంతేగాని అసలు తిండివల్ల వచ్చే శక్తి

భర్త అనక దారికే తావులేనప్పుడు, ఇంక బ్రహ్మచర్యం అవలంబించి అనకను పెళ్ళి చేసే ముహూర్తం నేటి బత్తికిని అది ఎక్కువచేసి అనకానికే దారితీస్తుంది. అలా టివాళ్ళకు బ్రహ్మచర్యం అవసరంలేదు. మితి పించనండాకామసుఖాన్ని వారు పొందుటవల్ల శరీరానికి చాలామంచిది. ఎప్పుడూకూడ కోర్కెలను మనస్సులో వుంచుకొనేవారికికూడ బ్రహ్మచర్యం మంచిదికాదు. మోతాదుగా (స్త్రీ) సంభోగం చేయుటేవారికి మంచిది. అలా చేయకపోతే ఆ కోర్కెలను నిగ్రహించటానికి నరాలను యెక్కువ కష్టపెట్టవలసి వస్తుంది. దాంతో అవి బలహీనమవుతాయి. మన నిత్య ప్రపంచ జీవితంలో ప్రతి యువకులలోను కామవాంఛ యెక్కువగా వుంటుంది. మనో నిగ్రహంతో ఆ కోర్కెలను శేకుండా చేసుకోలేనివాని యుక్తవయస్సులో నివాహం చేసుకుంటే నరాలను అన్యధా కష్టపెట్టవలసిన అవసరంవుండదు. స్వప్న స్కలనాలు, దురభ్యాసాలకు లోనవడంవుండదు. దాంతో ఆరోగ్యం చెడిపోకుండా ఉంటుంది. అంతేగాకుండా ఆ సందర్భంలో వివాహం చేసుకొంటే శరీరానికి చాలా ఆరోగ్యదాయకం.

ఇంతటితో ఏ రకమయిన బ్రహ్మచర్యం మంచిదో, ఏది చెడ్డదో తెలుసుకొన్నాం. ఇంకా యువకులకు యీ విషయంలో కొన్ని సలహాలిస్తాను. వయస్సు వచ్చినతరువాత కొన్ని సంసార-సాంఘికములయిన కారణాలవల్ల వివాహం నెట్టనే యువకులకు చాలామందికి జరగదు. అలాంటప్పుడు విధిగా వారు బ్రహ్మచర్యం భరించవలసియున్నది. అలాంటప్పుడు వారి మనస్సునుకూడ వారు పవిత్రంగా వుంచక

పోయినచో వారి ఆరోగ్యం చెడిపోవుటకు అది మూలముగును. ఎక్కువగా యువకులు ఈ సమయంలోనే పాడయిపోతారు. దురభ్యాసాలుకూడ అప్పుడే యెక్కువగుతాయి. ఈ విషయంలో గ్రామాల్లో వుండేవారికన్నా నగరాల్లోను, పట్టణాల్లోను వుండేవారు ఎక్కువగా పాడవుచున్నారు. దానికి కారణం వారు నగరాలలో అనేకరకాల స్త్రీలను చూస్తుంటారు. దానికితగ్గట్లుగా పురుషుల దృష్టిని ఆకర్షించుటకే అన్నట్లు వేషభారణకు కొండకు స్త్రీలు ప్రాధాన్యమిచ్చుచున్నారు. ఇట్లు చేయటం కొంతవరకు యువకుల మనస్సును చపలచిత్తులుగా చేస్తున్నాయి. ఇందులో యువకులదే చాలవరకు లోపం. ఎందుకంటే ఒకరిజోలి నాకెందుకు నాదారిని నేనుపోతాను అనేబాపతు యువకులు చాల తక్కువ. చాలమంది తమ దృష్టిని ఎప్పుడూ అటూ ఇటూపోయే స్త్రీలపై పోనిస్తూ వుంటారు. ఆ దృష్టితో మనస్సునుకూడా విచ్ఛలవిడిగా వదులారు. దానితో అలా చూచినపుడల్లా ఎప్పుడూ కామవాంఛ కలగటం, ఆ కోర్కె తీర్చుకోవటానికి మార్గం లేకపోవటం, లేకపోతే చెడు అలవాట్లకు లోనవటం యీ రకంగా చాలవరకు మానసికంగా అవినీతిపగులగుచున్నారు. ఇది నీతి, అవినీతి సంగతి ఎలావున్నా శరీర ఆరోగ్యానికి చాల నష్టం. ఈ రకంగా సాధారణంగా శరీరంలోని సరాలను పడేపడే వుద్రేకింప చేయటంవల్ల మనశ్శాంతి పోవటమేగాక శరీరం ఆరోగ్యం చెడి బలహీనమగును. కాబట్టి యీ విషయంలో సక్రమంగా వుండవలసిన అవసరాన్ని ప్రతి యువకుడు తెలుసుకోవాలి.

ఇ వి తెలుసా :

మంమూలుకన్న ఎక్కువ పనిచేసినపుడుగాని, కావలసినదానికన్నా తక్కువ భోజనంచేసినపుడుగాని, ఎర్రటిరంగు గలిగి మూత్రం పోతూవుంటుంది. కొంతమందికి మూత్ర విసర్జన కాలంలో లింగములో నొప్పిగా వుంటుంది. కొంత మందికి ఇంకా ఇతరవేళలకూడా అలానొప్పిగావుండవచ్చును. ఈ మార్పులన్నియు తాత్కాలికమైనవి. మంచి ఆరోగ్య నగుతులకుకూడ అప్పుడప్పుడు అలావుంటుంది. అలా కలిగే నొప్పి ఒకరోజుకన్నా ఎప్పుడూ వుండదు. ఒకోసారి ఇంకా తొందరగానే పోవచ్చు. అది విరామంలేకుండా ఎప్పుడూ అలావుంటే తప్ప మిగతా విషయంలో భయపడవలసిన పని ఏమీ లేదు. శరీరం అలసిపోయినపుడే సహజంగా కొంత మందిలో అలా జరుగుతుంది. కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకొంటే చాలు. ఇదే విధంగా నృషణాలలోకూడ కొంతమందికి అప్పుడప్పుడూ మంటగావుంటుంది. ఇది అన్ని వయస్సుల్లో కూడ కలగవచ్చును. ఎక్కువమందిలో ఒదో ఒక శృషణం నొప్పిగా ఉండవచ్చు. ఇది సామాన్యంగా శరీరంలో కలిగే మార్పులవల్ల కలుగుతుంది. ఎక్కువగా వాటికి దెబ్బ గాని ఒరిపిడిగాని తగులుటవల్ల కూడా నొప్పిగా వుంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో వాయవచ్చు. ఆ వాపుతో జ్వరంకూడా రావచ్చు. అయితే అలా జరగటం చాల తక్కువ. గుర్రపుస్వారి చేసేవాళ్ళకి పైకిఘృతోక్కే వారికూడ ఈ లక్షణాలు కొంతమందిలో కనపడవచ్చును. అప్పుడు ఆ ప్రాంతానికి విశ్రాంతినిస్తే ప్రకృతి నయంచేస్తుంది.

దానికి మారులు ఏమీ అక్కరలేదు. ఆ ప్రాంతాలు కనలకుండా ముని విశ్రాంతి నివ్వటానికి గోచిగాని లేక అగోటాను కట్టడంగాని చేయాలి. ఇదే నొప్పి కామక్రీడలు హద్దుమీరి చేసినపుడుకూడ నస్తుంది. మనస్సులో కామకోర్కెను బాగా పెంచుకొని చాలకాలంవరకు ఆ కోర్కెను సంతృప్తి పర్చినపుడుకూడ అలాంటి నొప్పికలుగును. ఇదే నొప్పి న్వక్ష స్కలసంలూకూడ కొంతరికి కలుగుతుంది. ఇట్టి బాధ సహజముగా స్త్రీ సునర్కం వలన పోగలుగుతుంది. ఇట్టి కోర్కెను తగ్గించుకోవటంవల్లకూడ పోతుంది.

ఈ రకమైన నొప్పి వృషణాలకు దెబ్బతినుటవల్లకూడ వస్తుందని విన్నాం. ఇది అలా అనేకసారులువస్తేగాని లేక అలా తగిలే దెబ్బ పెద్దదయితేను వృషణాలలో సేరుపట్టుతుంది. అంటే వృషణాలువుండే సంచిలో వృషణానికి క్రింద భాగంలో సేరుపడుతుంది. అది అపుడు పెద్దయినట్లు కనపడి క్రిందకు వ్రేలాడుతూ వుంటుంది. దీనినే వరిబీజం దిగిందని కూడ అంటారు. ఎక్కువగా ఇది ఒక బీజములోనే తయారవుతుంది. ఒకోసారి చాల అరుదుగా రెండు వృషణాలలో క్రింది భాగంలో ఇలా సేరు పట్టవచ్చును. దానిని చిన్న బుడ్డ అంటారు. ఏదైనా ఇవి అన్నీ చాల అరుదుగా ఉంటాయి. ఒకోసారి ఎంత పెద్దదెబ్బ వృషణాలకు తగిలినా లేక నొప్పి చాలసాల్లవచ్చినాగాని ఇలాంటివి రానేరావు. సామాన్యంగా చిన్నవయస్సులోవస్తాయి కొంతమందికి యువక ప్రాయంలో వస్తాయి. వీటిని గురించికూడా పెద్దగా

భయపడవలసివది నమీలేదు. కొంతకాలానికి నెమ్మదిగా ఆ సీను హరించిపోతుంది. మన స్వదేశీ వైద్యులలో గచ్చాబు నూరిగాని లేక కొబ్బరికోటగాని క్షుణ్ణితే అవి పోతాయంటారు. చిన్నసిల్లలలోయివి ఎక్కువగా కనపడతాయి. కొంతకాలానికి ఆ సీను హరించకపోతే మధ్య బోలు కలిగివ నూదిని ఆ భాగానికి గుచ్చి ఆ సీటిని నొప్పి లేకుండా బైటికి నేర్పరియైన వైద్యులు వీసివేస్తారు. ఇలాంటిపని డాక్టరుచేత చేయించాలి. స్వంతంగాచేస్తే ఒకచోట గుచ్చేది ఇంకొక చోట గుచ్చవచ్చు. తరువాత అది విషపూరితము అవుతుంది. దానితో ప్రమాదంవస్తుంది కొబ్బటి ఆ విషయాలలో తర్ఫీదు పొందిన డాక్టర్ల చేత చేయించాలిగాని స్వంతంగా చేసుకో టానికి దిగితే ప్రమాదం సంభవించవచ్చు. ఈ విషయంలో బుడ్డికి, గిలకకు తేడా తెలుసుకోవాలి. బుడ్డి పై విధంగా కలుగుతుంది. వృషణాలు ఉండే సంచికి ప్రేభగము, ప్రేగు లకు క్రిందిభాగమున వీటిని రెండు వేరుపర్చే ఒక కండకము ఉంటుంది. ఈ వృషణాలకి ప్రేగులకు మధ్య ఉండే కండరము ఒకసారి కొంతమందికి చిరిగిపోతుంది. అప్పుడు ఆ సందులో నుంచి క్రింది వృషణాల సంచిలోకి ప్రేగుజారుతుంది. దీనినే గిలక దిగిందంటారు. కొందరు దీన్నికూడా బుడ్డి అంటారు. అలా ప్రేగు కొంచెంగా సంచిలోకిదిగి దానితో తగిలిపోవచ్చు. కొందరిలో అలా ప్రమేణా దిగుతూనే ఉంటుంది. దానితో ప్రేగులు చాల భాగం వృషణాల సంచిలోనే కాపురం ఉంటాయి. అందుచేత కొంతమందికి ఇలాంటిబుడ్డి మోకాళ్ళ

నరకూ ప్రేలాడుతూ ఉంటుంది. కొంతమందికి ఇది బాగా బరువు అవటంచేత నులువుగా నడవలేరు. తరువాత కాళ్ళు దగ్గరగా పెట్టుకొని కూర్చోలేరు. అలాగే ఆడవాళ్ళకుకూడ ఒకోసారి కలుగుతుంది. దానిని గూద దిగింది అని మనవాళ్ళు వ్యవహారిక భాషలో అప్పుప్పుడూ అనటం మీరు వినే వుండవచ్చు. కాని ఇలా ఆడవాళ్ళలో జరగడానికి సావకాశం చాల తక్కువ.

ఎక్కువగా అలా ప్రేగులు వృషణాలసంచిలోకి దిగి జారటం అనేది లంగోటీగాని చెడ్డేగాని కట్టుకోకుండా పెద్ద ఎత్తులనుంచి దూకటం లేక పరుగెత్తటంవల్ల కలుగుతుంది. అందుచేత ఏదైనా కష్టమైన పని చేసేటప్పుడు వ్యాయామం చేసేటప్పుడు, పరుగెత్తేటప్పుడు లంగోటా ఉండటం మంచిది. మళ్ళీ రాత్రి పగలు ఎప్పుడూ లంగోటా కట్టుకుని తిరగటం కూడా పొరపాటు. దానివల్ల అక్కడి నరాలు బలహీన మవుతాయి. కాబట్టి అనుసరం కలిగినపుడే వాటిని ధరించాలి. ఒకోసారి ఇవి శక్తికి మించిన బరువును ఎత్తడంలో కూడ జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలను పెద్దబరువును ఎత్త నివ్వకూడదు. ఈ గిలక అంతకంతకు ఎక్కువగా దిగటం ప్రారంభించితే అడుగుభాగం ప్రేగులన్నీ సంచిలోకి దిగజారి పోవచ్చు. అవి తిరిగి మళ్ళీ వెనకకు పోలేవు అప్పుడు ప్రమాదము సంభవింపవచ్చు. కాబట్టి తగిన చికిత్సను త్వరలో పొందుట ముంతుంది. కొంతమందికి చేతగాని వైద్యులు శస్త్ర చికిత్స అనుసరం లేకుండానే గిలకను పోగొట్టుతామని చెప్పి ప్రేగును సంచిలోనుంచి పైకి గెంటి లోపల చిరిగిపోయిన

కండరము వద్ద మైసంలాంటి గట్టి పదార్థాన్ని ఇంజక్షన్ చేస్తాను. దాంతో కొన్ని రోజులు అదిపోయినట్లే కనపడవచ్చు కాని అతి త్వరలోనే గట్టిపదార్థమువల్ల అక్కడి చిరుగు పెద్దదయిపోయి ఇంకా పెద్ద సిలిక దిగుతుంది. అందుచేత దీనికి సరియైనది శస్త్ర చికిత్స (ఆపరేషను). వృషణాలపై భాగమున నంచి కొంతవరకు ఆపరేషను చేసి దిగజారిన ప్రేగును పైకి త్రోసి, చిరిగిపోయిన కండరాన్ని వర్గరగా కుట్టుతాడు. అలా గట్టిపేస్తే ఇంక అవి దిగజారవు. అయితే అలాంటి చికిత్సలో ప్రజ్ఞ సంపాదించిన డాక్టరుచేత యీ పని చేయించుకోవాలి. గాని ప్రతి వైద్యునివద్దకు పోరాదు. వాకబువల్ల ఈ సంగతి తెలుసుకోవచ్చు. ఇలా ఆపరేషను చేసి నయంచేసినతరువాత అక్కడి కండరాలు గట్టిపడువరకు అనగా అధమ పక్షము ఆరు నెలలవరకు అంగోబాను కట్టుకొనే తిరుగుతూ ఉండాలి. అలాచేస్తే ఆ సిలిక యింక తిరిగిరాదు.

తరువాత మానవజాతిని రహస్యంగా లోలోన నాశనముచేయుచున్న రెండు సుఖవ్యాధులనుగురించి విచరిస్తాను. అవి మానవజాతికి చేయుచున్న కీడుకి అంతులేదు వీటిలో రకాలు ఉన్నాయిగాని ప్రమాదమీనవి రెండు. అవి పెగ్మానవాయి అనే వ్యాధులు. అవి స్త్రీ పురుషులకు ఒకరినుంచి ఒకరికి వచ్చే అంటువ్యాధులు. ఇవి మన దేశంలోకి ఎప్పుడు ప్రవేశించినాయో సరిగా తెలియదు. పురాణకాలములో ఇలాంటివ్యాధులు ఉన్నట్లు పురాణాలలో లేదు. వాటి తరువాత చరిత్రలోకూడ వీటి ప్రస్తావన లేదు. ఇవి కొన్ని

కతాశ్లాఘనుంచి మన దేశంలో వ్యాప్తి చెందుచున్నాయి. అహంకారముల తెల్లజాతులు మన దేశానికి రావటంనుంచి ప్రారంభించవచ్చు. ప్రపంచంలో ఉండే మొత్తం జనాభాలో ఇదివరకు నూటికి తొంబదిమంది తమ జీవితాల్లో ఎప్పుడో ఒకసారి ఈ సుఖవ్యాధులతో బాధపడి ఉంటారని అంచనా వేయబడింది. ఈ సుఖవ్యాధులనుబట్టి ర్చే డాక్టర్లను అక్షిగితే వారు చెప్పేది ఏమంటే ఎక్కువగా పెగవ్యాధులు చికిత్స చేస్తుంటామని, అంటే సవాయికన్నా పెగవ్యాధి ఎక్కువ మందిలో ఉన్నదన్నమాట. కాని సవాయి పెగకన్నభయం కరమయిన వ్యాధి, ముందుగా ఈ వ్యాధియొక్క అక్షణాలను గురించి వివరిస్తాను. వ్యాధులు వున్న స్త్రీతో పురుషుడు సంభోగించినను లేక అట్టి జబ్బుగల పురుషునితో స్త్రీ సంభోగమును పొందినను అవి అంటుకొంటాయి.

తెగవ్యాధి అంటుకొన్నప్పుడు రెండురోజుల పైనుంచి పదిరోజుల లోపల మూత్రద్వారము దగ్గర లింగము చివర దురద, బాధ, మాట ప్రారంభిస్తుంది. జిగురుగలిగిన ద్రవము స్రవించటము ప్రారంభిస్తుంది, మూత్రాన్ని విడిచేటప్పుడు నూడితోగుచ్చిచ్చట్లుగా బాధపెడుతుంది. లింగాగ్రంథాస్తుంది. ఈ బాధతు క్రమేణ అంతకంటెను ఎక్కువయి పోతాయి. లింగాగ్రం ఎర్రబడిపోతుంది. తరువాత జిగురువంటి ద్రవం స్రవించటం (కారటం) కూడా ఎక్కువగుతుంది. రోజురోజుకి లింగాగ్రద్వారా స్రవించే ద్రవం ఆకుపచ్చగా మారుతుంది. రక్తపు జీరలు కూడా అందులో ఉండవచ్చు. లేకపోతే రక్తంతో కలిసి ఎర్రబడవచ్చు. ఎంత ప్రయత్నించినా బాధ

ఎక్కువగా ఉడుటచేత రాత్రిళ్ళు నిద్రపట్టరు. ప్రతి గంట లోను ఎంతో అలసిపోయినట్లు ఉంటుంది. ఇలానే ద్రిగూలకు సంబంధించిన క్రిములు అంతకంతకు ఎక్కువగా ఆ భాగాన్ను తిరిగి వ్యాపించటమే దానికి కారణం. కామ కోర్కె కలిగినపుడు సహజంగా లింగ గట్టిపడి పైకి లేచును కదా! అలా లేచినపుడు రెండో బాధగా వస్తుంది. తరువాత శాధతో కూడిన స్కలనాలు రాత్రి సమయాలలో అప్రయత్నముగా జరుగుతాయి. ఇలా కొన్ని వారాలు జరిగినతరువాత స్రావం భములో గట్టిగా లింగముద్వారా వచ్చే క్రవాలు పల్చబడి సీళ్ళవలె మారుతాయి. ఈ ద్రవం పల్చబడిన తరువాత స్రావంకూడ ఎక్కువగా ఉండరు. ఒకటి లేక రెండు చక్కల లోకి వస్తుంది. తరువాత క్రమేణా మంట నొప్పి తగ్గిపోతాయి. స్రావానికి కారణం సెగకు (గనేరియా) సంబంధించిన క్రిము లకు, రక్తంలో వుండే టెల్ల కణములకు మధ్య సంఘర్షణ జరుగుతుంది. అంటే క్రిములను నాశనము చేయటానికి కణ ములు ప్రయత్నిస్తాయి. ఈ రకంగా వ్యాధిని ఎదుర్కొనే శక్తి రక్తానికి ఉంది. కాని ఈ సందర్భంలో క్రిములే చాలమందిలో, జనూన్ని పొందుతాయి. నాశనం అయిన కణాలు క్రిములు, కొన్ని నశించిన గ్రంథులు, ఇలా చీముక్రింద స్రావాలుగా బయటికి పోతాయి. ఈ వ్యాధి ముదిరిన తరువాత కూడ చికిత్సచేయకపోతే అది దీర్ఘ సెగగా మారిపోతుంది. ఈ జబ్బు ముదిరినకొంతమందికి ఉదయం నిద్రలేచినతరువాత ఒక్క-మక్క ద్రవం స్రవించుతుంది. అది ముదిరిన గనేరియా

(సెగ)కు వికర్మము. ఈ వ్యాధి ప్రారంభించినది మొదలు కొని యెప్పుడయినానరే దీనికల్గి న్నవించే జీవుడు స్త్రీకి ఐతే యోనికిగాని, పురుషునికైతే లింగమునకుగాని తగిలినంత మాత్రమున యీ వ్యాధి అంటుకొంటుంది. ముదిరి పాతబడిన సెగ విషయంలో లింగాగ్రమునగల పుండు ఆరిపోయి స్రావం లేకపోవచ్చు. అంతమాత్రమున వ్యాధి పోయినదని తెలియదు చాల పొరపాటు. అది ఏ సమయంలో నయినానరే కామోద్రేకము కలిగినపుడు బయటపడవచ్చును. ఇంకా దీనివల్ల జరిగేది ఏమంటే క్రిములు వీర్యాన్ని తయారుచేసే స్రాంతాలను నిలువయుండేవోటును పాడుచేయుటవల్ల ఆ పురుషుడు నిస్సత్తువగును. అనగా వీర్యమునకు గర్భమును కలిగించే శక్తి పోతుంది. కీళ్ళలో నొప్పులు పుట్టవచ్చు. శరీర తత్వం అంతా చెడుగా మారిపోవచ్చు. క్రిములు రక్తమంతా కలియటమే యందులకు కారణము.

ఈ వ్యాధిలోనచ్చే చీము కళ్ళకు తగిలితే, కళ్ళు ఎర్రబడి తీవ్రమైన మంటను పొందుతాయి. కొన్ని రోజులకు పూర్తిగా దృష్టిపోవచ్చుకూడా. తగువాత వృద్ధులకు, నరాలు అన్నీ పాడయిపోతాయి. వ్యాధిని బాగా ముదర బెట్టినపుడు యీ పైవి ఎక్కువగా కలుగుతాయి. దీనికన్నా సవాయి అతి సులభంగా అంటుకుంటుంది. ఇది ఎంత సులభంగా వస్తుందో అంత భయంకరమయినది. దీనిని ఇంగ్లీషులో సిఫిలిస్ అంటారు. ఇది చూటికి దెబ్బదివను వంతులవరకు ఈ వ్యాధిగలవారితో సంభోగము చేయుటద్వారా వస్తుంది. ఈ జబ్బు ఎంత ఘోరమయినదంటే పెద్దవాళ్ళకు ఇది ఉంటే,

వారి పిల్లలకు కూడ నమ్మది కొంతమంది సీతీమంగళులకుకూడ ఇది రావచ్చు. ఎంతో జాగ్రత్తగా ఆరోగ్యవిధులు ప్రకారం వుండే డాక్టర్లకు సర్దులకు (ఉపచారిణి) కూడ ఈ వ్యాధి వట్టి తాకుడువల్లే వస్తూవుంటుంది. వ్యాధిగల వారి బట్టలు అంటుకోవటంనల్ల, లేక వారు వాడిన పాత్రలు వస్తువులు వాడటంనల్లకూడ ఈ వ్యాధి అంటుకొంటుంది. ఇక దీని మామూలువ్యాధి లక్షణాలను గురించి చెప్పచున్నాను. ఈ వివరాలన్నీ డాక్టరు లవురీ రచన ఆధారంగా యిస్తున్నాను.

ఈ వ్యాధి అంటుకొనిన తరువాత చాలరోజులవరకు లక్షణాలు పైకి, ఇదికూడ సనాయికి సంబంధించిన క్రిముల వల్లరావు(నూక్లక్రిములు)కలుగుతుంది. ఈ క్రిములలోరెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఒకరకం ఏమీ ప్రమాదకరమైంది కాదు. ముందురకాన్ని గురించి చెప్పతా. ఇవి అంటుకొన్న తరువాత క్రిమి ప్రవేశించినచోట ఒకటి లేక రెండు రోజులలో ఎర్రగా కంది దురదగా ఉంటుంది. నాలుగు రోజుల తరువాత అది నీటి పొక్కుగా మారి చితికిపోయి కురుపుక్రింద మారుతుంది. నొక్కితే మెత్తగా ఉంటుంది, శాధతో కూడుకొని నీరులాంటి ద్రవం ఎక్కువగా అందులోనుంచి పోతూవుంటుంది. ఇవి శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా రావచ్చు. (స్త్రీ) సంపర్కము వల్ల వస్తే లింగాగ్రమున వస్తాయి. యీ వుండు మామూలు వరిసితులలో ఒక నెల రోజులలో పూర్తిగా నయం అయిపోతుంది. ఇది రక్తాన్ని విషపూరితంచేసి శరీరాన్ని పాడుచేయదు. ఇది సనాయిలో ఒక రకం మూత్రమే. చాల మంది యిందులో రెండు రకాలు ఉన్నాయని తెలియక ఎప్పు

డయినా యీ సులువైనది వచ్చితే అది త్వరగా పంపి అనటం చూచి అదే అనలు సవాయి, దానివల్ల ఏమీ బాధ లేదు. అది ఊరుకొని వ్యాధిని మురకబెట్టుకొని వానాబాధలు పడతాను. కాబట్టి రెండో రకాన్ని గురించినాడ వెలుసు కోవాలి. రెండో రకాన్ని యీ క్రింద వివరిస్తాను.

ఈ జబ్బు అంటుకున్న ప్రాంతమున అనగా ఆ వ్యాధి క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించినచోట ఒక ఎర్రటి పొక్కు లేస్తుంది. కొన్ని అసాధారణ విషయాలలో యీ పొక్కులు ఒకటికి మించి వుండవచ్చు. ఈ పొక్కు శరీరంలో క్రిములు ఎక్కడ ప్రవేశిస్తే అక్కడే లేవచ్చు. సంభోగమువల్ల యీ జబ్బుపైనే లింగద్వారమువద్దగాని, లింగాగ్రమున గాని, కొండెం క్రిందు భాగములోగాని, ఈ పొక్కు లేవచ్చు. ఈ పొక్కు పదిరోజులలోగాని, మూడు వారాలలోగాని, ఏబది రోజులలోపలగాని, ఎక్కువగా ఇరువది రోజుల తరువాత పొక్కుతుంది. క్రమేణా వారం పదిరోజులవరకూ నెమ్మదిగా యీ పొక్కు పెరుగుతూనే ఉంటుంది. తరువాత మంటలు ప్రారంభించి సీటి బుగ్గగా మారుతుంది. అసాతరం చితుకు తుంది. అలా చితికిన తరువాత మధ్య పుండుగా పూటుంది. చుట్టూ అంచు గట్టిగా వుంటుంది. మధ్య గుంటపడికూడా ఉంటుంది. దాని ద్వారా కొలదిగా సీరులాంటి ద్రవం పోతుంది. పుండు బాధగా వుండదు. ఇది జబ్బునకు ప్రథమ దశ. ఈ స్థితిలో ఆ పుండును ఎవరికి అంటించితే వారికీ ఈ

జబ్బు సులభంగా అంటుకొంటుంది. కొంతకాలం శక్తిరం ఆరోగ్యంగా వున్నట్లు కనబడుతుంది. ఈ తరుణంలో చికిత్స చేయించకపోతే ఈ క్రింది మామూలు కలుగుతాయి.

పై మామూలు తర్వాత ఈమామూలు రెండువారాల తర్వాత ఒక సంవత్సరం లోపల ఎప్పుడైనా కలుగుతాయి. సామాన్యంగా ప్రథమదశ దాటిన అనంతరం ఏమి వారాల తరువాత శక్తిరంలో పోట్లుగా వుంటుంది. ఒకసారి ముక్కు ద్వారాలనుచిహ్నం దుర్వాసన కలిగిన ద్రవాలు కారుతూ వుంటాయి. నోట్లో చిన్న చిన్న పుండ్లు కలుగుతాయి. గొంతుక మంటగా వుంటుంది. అయితే యిందులో కొన్ని లక్షణాలు ఆరోగ్యవంతులకుకూడ మూమూలుగా అప్పుడప్పుడూ కనబడవచ్చు. దాంతో అది సవాయి అనుకో కూడదు. మొత్తం పెద్ద లక్షణాలన్నింటినీబట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. ఇంకా దీర్ఘకాలం జరిగిన తరువాత అసగా యింకా కొన్ని సంవత్సరములు అసగా మూడుసంవత్సరాలు మొదలు కొని ముప్పది సంవత్సరాల లోపల శక్తిరంలోని కండరాలు గట్టిపడి అక్కడక్కడా గట్టి కంతులు లేస్తాయి. ఇదిగడ్డకట్టి ముద్దలాగ నరాలలోను, ఎముకలలోనుకూడ లేవవచ్చు. శక్తిరాన్ని అంతటిని కృంగదీస్తుంది. ఒకసారి ఈ క్రమములు రక్తాన్నంతా పాడుచేసి మెదడులోకికూడా ప్రవేశించవచ్చు. అప్పుడు పక్షవాతంగాని, చావుగాని కలుగుతుంది. ఈవ్యాధి గలవారికి పుట్టేవిడ్డలు పుట్టినప్పుడు పుష్టిగా బాగానేవుండవచ్చును. కాని మూడునెలల తర్వాత చాల అసహ్యమైన

మనుష్యులు నేరం అంటే, కడరాలలో లేస్తాయి. ఈ వ్యాధి వచ్చినవారికి పై లక్షణాలన్నీ కనపడవచ్చు - లేక కొన్నే రావచ్చు.

కొంచెం ఇంచుమించుగా సెగ, నవాయి ఒకేరకంగా అంటుకొంటాయి. పైన వివరించిన భయంకరమైన విషయాల నుంచి తప్పించుకొనుటకు చాలమంది జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ వ్యాధులు వచ్చినవారు నీతి బాధ్యతను అనుసరించి సంఘముచేతకు శ్రేయస్సుకోరి ఆ వ్యాధులు పూర్తిగా నయం అవువరకు పురుషుడయితే స్త్రీలతోను, స్త్రీలయితే పురుషులతోను, సంప్రయోగము చేయకుండా వుండాలి. ఈ పుస్తకం ఎక్కువగా పురుషులకు ఉపయోగించులాగున వ్రాశాను ఇదే విధముగా స్త్రీలకు ఉపయోగించేలాగున "యువతి" అను వేరే పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. అందులో ఈ విధమైనవి స్త్రీలకు సంబంధించిన యానతు విషయాలు వ్రాశాను. ఇంకా వ్యాధులు వేరే విధంగా ఎలా అంటు కొంటాయో వివరిస్తాను.

మనం ప్రపంచంలో అనేకచోట్ల మెలగుతూవుంటాం. అలాంటప్పుడు ఎవరికి ఏవి వున్నాయో, ఎవరికి లేవో పైకి చూచినంత మాత్రంలో గ్రహించలేము. అందుచేత చాల జాగ్రత్తగా వుండాలి. శుభకార్యాలు మొదలగునివి చేసే టప్పుడు మూతులు, కాళ్ళుతుడుచుకోవటానికి అందరికీ ఒకే తునాలు యిస్తారు. ఈ వ్యాధులు వున్నవారు యెవరైనా అందులోవుండి, అతడు ముందుగా చేతులు చూచి నగైరా తుడుచుకొంటే తరువాత ఆ తునాలు ఉపయోగించే వారికి

కొందరికి యీ వ్యాధి రావచ్చు. సాధ్యమైనంతవరకు పెద్ద జనసమూహములో తీరగరాదు. పొరపాటున అందులో జబ్బులున్నవారిని రాసుకొని తీరిగితే యీ జబ్బు అంటుకోవచ్చు. కాఫీహోటళ్ళకు పోవటంకూడ మంచిదికాదు. అక్కడి గ్లాసులు, కప్పులు అనేకవిధములైన రోగాలు గలవారంతా నోటితో కరచి పట్టుకొని మరీ ఉపయోగిస్తారు. చిన్న హోటళ్ళవాళ్ళుకూడా ఉదయంనుంచి సాయంత్రం వరకూ ఆ కప్పులను ఒకే తొట్టిలోనేకడుగుతారు. తరువాత మంగలి పాపులకు పోయేటప్పుడు యెవరి కత్తితో వారే గడ్డం గీయించుకోవడం మంచిది. సవాయిరోగం వున్నవారికి గడ్డం గీసిన తరువాత ఆ కత్తితోనే మీరుకూడా గడ్డం గీయించుకుంటే ఆ జబ్బు రావచ్చు. ఈ జబ్బు గలవారికి కట్టుకట్టడం వల్ల ఆ రసి అంటుకొని యీ రోగాలు అనేకమంది డాక్టర్లకు కూడ వస్తూవుంటాయట. అలాగే ఎవరినైనా పిల్చేటప్పుడు చెయ్యి మీదవేసి పిలవటంగాని, లేక చేతితో తట్టించుకొని పిలిపించుకోవటంగాని మంచి అలవాట్లుకావు. ఒకోసారి చంటి పిల్లలకు పాలు సరిపోకపోతే ఇంకెవరితోనైనా చనుగుడుపుతారు. ఆ మనిషి యీ జబ్బులుగలదైతే అలాచేస్తే చంటిపిల్లలకుకూడ యివి వస్తాయి. ఈ జబ్బు గలవారి బ్రష్లు, దువ్వెనలు, బట్టలు, కలాలు, పెన్నిళ్ళు వాడటంవల్ల కూడా యీ జబ్బులు రావచ్చు. పోరునయిన అనే డాక్టర్లు గారు ఒక అమ్మాయి చాలా మంచిగుణం కలదనియు వారి యిట్లో వంటపని చేసేవాడు ఉపయోగించిన గరిటను ఆ మెవంటు రుచిని చూడటానికి ఉపయోగించగా ఆ మెకు సవాయి

నచ్చెననియు, నంట మనిషికి అంతకుముందు సవాయివున్న దనియు చెప్పినారు. ఇంకో విషయంలో యీ జబ్బుగల వాడు పూదినబూరను ఒకతల్లి, ఆమెచంటిబిడ్డకూడ ఊడుట వల్ల నవాయి తల్లికి బిడ్డకుకూడ, వచ్చినదని చెప్పుచున్నాడు. చిన్న ఆడపిల్ల ఒకకూడ యీ జబ్బు వున్నవారి బట్టలు అంటుకోవటవల్ల వాగం ఒకోసారి అంటుకొంటుంది.

ఇంట్లో చంటిపిల్లలు వుంటే ఆ యింటికి మొరయినా బై టినారు, పరాయివాళ్ళు వస్తే ఎత్తుకోవటానికి చంటిపిల్లలను వారికి అందిస్తూ వుంటారు. ఇది చాల చెడు అలవాటు. అలాంటి పరాయివాళ్ళకు యీ జబ్బులుంటే అవి చంటిపిల్లలకు అంటుకొంటాయి. కాబట్టి ఎప్పుడూ అలాచేయకూడదు. ఎక్కువగా వ్యభిచారులు, భోగంవాళ్ళు యీజబ్బులకు నిలయము. అందుచేత ఎప్పుడూ వాళ్ళజోలికి పోకుండా కామకోర్కెలు సర్వం ఎవరి భార్యతో వారు తీర్చుకోవటం సర్వ విధాలమంచిది. కొంతమంది ఉద్దేశాల ప్రకారం యీజబ్బులు భోగంవాళ్ళ దగ్గరికన్నా మామూలు సంసార స్త్రీలలో ఎక్కువవుంటాయట. దీనికి కారణం యీ జబ్బులనుగురించి వీటిని నయంచేసుకోవడం భోగంవారికి అదే వృత్తి కాబట్టి బాగా తెలుస్తుంది. అందుచేత తనవద్ద జబ్బులుంటే వృత్తి పడిపోతుందని ఆ జబ్బులను ఎప్పుటికప్పుడు గాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటారట. సంసార స్త్రీలలో చాలమందికి అసలు యీ జబ్బులను గురించి తెలియదు. అందుచేత కొంతమంది స్త్రీలు వారికి జబ్బులున్నాయనే సంగతికూడ తెలియకుండా యితరులకు వీటిని అంటించుచున్నారు.

అమాయకలకుకూడ యివి కష్టనమ్మనని తెలుసు
కొన్నాము. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు పిల్లలను ముఠాంటివి నస్తే
భయపెట్టకూడదు. అది యున్నవని తెలిసిన తర్వాత ఆలస్యం
చేస్తే శరీరం అంతా నాశనం అయిపోతుంది. కాబట్టి వాటి
లక్షణాలు కనబడగానే తక్షణం మంచి వైద్యునివద్దకుపోయి
పరీక్షను చేయించుకొని చికిత్సను పొందాలి. డాక్టరు మీ
రహస్యాలను ముటపెడతాడని భయపడటం పెరితనం.
డాక్టరు అన్నవాడు యెవ్వరూ అలా వాటిని భయపెట్టరు.
మనలో చాలమందికి ఒక తప్పుడు నమ్మకం వుంది. సుఖ
వ్యాధులు వున్నవారు అతకుమూను పురుషసంపర్కమును
పొందని కన్యలతోగాని, చిన్న అమ్మాయిలనుగాని రసించి
నచో ఆ జబ్బులు పోవునని. ఇది చాల పొరపాటు అభి
ప్రాయము. ఈ వ్యాధులు గా రకంగా యెప్పుడూపోవు.
పైగా అమాయకులైన వారికికూడ ఇవి అంటుకొంటాయి.
ఈ పిచ్చినమ్మకంతో చాలమంది సుఖవ్యాధులను అమ్మాయి
లకుకూడ అంటించుతూవుంటారు. వీటినిగురించి ఆడపిల్లలకు
ముందుగా తెలియజెప్పినచో, అలాంటి ప్రమాదాలు జరగ
కుండా వారు జాగ్రత్తగా వుండుటకు వీలగును.

ఎవరికీ తెలియకుండా చాల రహస్యంగా కడుర్చు
కొందామని ఎందుకూ పనికిరాని వైద్యులవద్దకుపోయి వారి
మాటలకు మోసపోతారు లేకపోతే పెపర్లలోను, అక్కడ
ప్రచారంచేసిన మందులకై వ్రాస్తారు. సంవర్షం నచ్చింది
కాబట్టి చెప్పతాను. నిజానికి ప్రచారంవల్ల అమ్మేమందుల్లో
మంచివిలేకుండా, వారిమందులగుణములను ఆపకాశమున్నంత

వరకు పోగడి, జబ్బు లక్షణాలను భయంకరంగా చందలాది గుణాలతోను వర్ణిస్తారు. నంగలకొలిది వారువర్ణించినగుణము లలో ఏ ఒకటో, ఇండ్లో గుణాలు మీలోకూడ కనబడితే అంతటితో మీకుకూడా ఆ జబ్బు వుంటుందని భయపడి ఆ మందులను వాడటం చాలా పొరపాటు. ఒకొక్కరి ఆరోగ్య వంతులకుకూడ అలాంటి గుణాలు కనపడవచ్చు. వాటికి కారణాలు వేరే వుంటాయి. తరువాత వాళ్ళ మందులు అన్నిటికీ పనికివస్తాయంటారు. అది అంతా నిజం కాదు. ఇలాంటి ప్రచారాలకు మోసపోయి అనేకమంది ఆరోగ్యాలు చెరవుకొనుచున్నారు. కొంతమంది ఈరకంగామందులకు మనీ స్నేహితులైపోయి, శరీరాన్ని విషపూరితంగాను యెందుకు పనికిరాకుండాను చేసుకొంటున్నారు. ఉదాహరణకు, రోజూ తలనొప్పి బిళ్ళలు మింగేవారు, విరోచనం ప్రతిరోజూసాఫీగా అవటానికి అని పొడర్లను కాఫీ వగైరాలలో కలుపుకొని తీసుకొనేవారు నిజంగా శరీరాలను పాడుచేసుకొంటున్నారు. శరీరంలో ప్రతిపనిని మందులతో సడిపించితే పైగా ఎప్పుడూ అలాగచేస్తే శరీర సహజ లక్షణాలను నాశనంచేసుకొన్నట్లే. అలాంటి అలవాట్లు మానివెయ్యాలి. కొందరు మందులమ్ము వాళ్ళని సలహా అడుగుతారు. అది యింకో పొరపాటు. వాళ్ళు మందులు అమ్ముకొనేవారేగాని డాక్టర్లు కారు. దానితో వాళ్ళకు యెందులో ఎక్కువ లాభంవస్తే ఆమందు లను కొని వాడమంటారు. వారికి కావలసినది లాభం. ఆ మందులతో ప్రజలు యెంత నాశనం అయిపోయినావారికి అక్కరలేదు. అందుచేత అలాగ యెప్పుడూ వాళ్ళని అడగ

వద్దు. ఎక్కడుంటాడు మంచి పరీక్షలు వాళ్ళుంటారు. అనుభవంవల్లనే డాక్టర్లును నమ్మి వారి కలహాలను ఆచరించుటయే చాలవరకు మంచిది.

డాక్టరు రాజుగారు చెప్పినట్లు చాలమంది పుటికి సరిపై చికిత్సను తెలుసుకోక శరీరాన్ని సర్వనాశనం చేసుకొంటున్నారు. తెలియని వారివద్దకుపోయి వారు చెప్పినట్లు వారి మందులను వాడి మరీ పాడవుచున్నారు. ఒకసారి ఇలాంటి డెన్యూలు యిచ్చే మందులవల్ల రక్తకారటం మానవచ్చు. పుండు ఆరిపోవచ్చు. అంతటితో వ్యాధిపోయిందని అనుకోవటం పొరపాటు. అది లోపల దాగివుండి శరీరాన్ని నాశనం చేస్తూనే వుంటుంది. అది అపుడపుడు బయటనేస్తూనే వుంటుంది. అలాంటపుడు వ్యాధి పోయినదీ తేలిదీ తెలుసుకోవటానికి మార్గం యేమిట. టే వ్యాధి గలవారి మూత్రాన్ని సూక్ష్మరశ్మికి క్రింద పరీక్ష చేస్తే అందులో జబ్బు వున్నపుడు జబ్బు సంబంధమైన క్రిములు కనబడతాయి. నవీనంగా దీనికి రక్త పరీక్ష చేస్తున్నారు. ఒకపుడు ఈ జబ్బులను పూర్తిగా శాస్త్ర ప్రకారం పోగొట్టుటకు మూడు సంగవత్సరాలు పట్టేవి అని అవ్రహీ డాక్టరుగారు ఒక పుస్తకంలో వ్రాశారు. కాని ఇప్పుడు కొలదిరోసులలో పూర్తిగా సుఖవ్యాధులను నయము చేయుటకు మందులు కనిపెట్టి యున్నారు. దీనిని “పెన్సిలిన్” ఇంజక్షన్ అని అంటారు. ఈ పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్ వల్ల యెలాంటి సుఖవ్యాధులయినను యెంతటి దీర్ఘమైనవి అయినను అతి తొందరలో పోవుచున్నాయి. అందుచేత వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించగనే ఈ

చికిత్సను పొందితే శరీరం పాడయిపోకుండానే జబ్బులను నిర్మూలించుకోవచ్చు. అనగా సెగగాని, సవాయిగాని పూర్తి శరీరమునుండి బయటకు పారద్రోలవచ్చును. జబ్బుని బట్టి ఈ మందుచెక్క మోతాదులు నిర్ణయించవలసియున్నది. దానికి మీరు యే మంచి డాక్టరు వద్దకు పోయినను అతడు పరీక్షచేసి సరిపడా పెన్సిలిన్ ఇంజక్షనులు ఇవ్వగలడు. దీన్ని గురించి డాక్టర్లు అని చెప్పవోతగ్గ ప్రతివారికి తెలియదు. కాబట్టి ఈ రోగాలువున్నవారు ఈ ప్రకారం చికిత్సను పొందమని నా కోరిక.

కొంతమంది యీ జబ్బులు రాకుండా వుండటానికి రక్షించగానే మూత్రాన్ని విసర్జించమని, రతి సమయంలో జన్మనిగ్రహ రబ్బరు సాగనములు ఉపయోగించమని, రతి అనంతరం కొన్నిద్రవాలతో లింగాన్ని, వృషణాలని కడగమని చెబుతారు. అవి పూర్తి రక్షణలుకావు. ఆధారపడవలసినవి అంతకంటేకాదు. సామాన్యంగా వ్యాధులు ఉన్నవారిలో ఏ రకంగా సంభోగించినను రోగాలు అంటుకొనే సావకాశాలెక్కువ వున్నాయి. కాబట్టి యీ పద్ధతులునమ్మి రోగాలు వున్నవాళ్ళ వద్దకుపోయి రోగాలు తెచ్చుకోవద్దు.

గర్భాశయ రోగాలు రాకుండా స్త్రీలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. స్త్రీలకు గర్భాశయం గర్భములో రెండు సన్నటి నాళాలతో ప్రేలాడుతూ వుంటుంది. అంతకన్నా దానికి అక్కడ పెద్ద ఆధారంలేదు. పెద్దవత్తునుంచి దూకటం వల్ల, లేకపోతే శక్తికి మించిన బరువును నేలనుంచి పైకి

ఎత్తటంవల్ల అసలు తావునుంచి నైదొలిగి వేరేచోటును పోవచ్చు. స్త్రీలు బయటప్రగటనస్వభావం అక్కరలే. అదరంగా రక్తంచేరి బయటగా వుంటుంది. అదరచేతి బయట వున్న మూడు రోజులవరకు పని విషయంలో స్త్రీలు సమ్మతిగా ఉండాలి. లేకపోతే గర్భకోశము ప్రక్కకు పోతుంది. కాబట్టి ఈ సంగతి స్త్రీలు తెలుసుకోవాలి. కొంతమందికి ఆ గర్భకోశము యోనినుంచి బయటకుకూడా కనబడుతూ ఉంటుంది. ఆ గర్భకోశము అలా ఉంది తావుచిప్పినే కొన్ని గర్భకోశము రోగాలు కలుగుతాయి. “యువతి” అనే పుస్తకంలో వీటి వివరాలు యింకా వ్రాశాను.

మరి కొన్ని

ప్రతి కుటుంబంలోనుకూడా పిల్లలు యోనినుంచి కావలిస్తే అంతిమందే, ఎప్పుడు కావలిస్తే అప్పుడే కలిగేలాగ చూసుకోవాలి. అలా కాకుండా యెప్పుడుపడితే అప్పుడు మితిమించి కలిగితే కొన్ని సంవత్సరాలలో జాతీయ జీవితానికి కొంత నష్టం కలుగుతుంది. కాబట్టి సంసారానికి సంబంధించిన ఈ విషయాలను గురించి అందరూ నివరంగా తెలుసుకోవాలి. కానుసుఖాన్ని పొందుతూకూడ స్త్రీకి గర్భం కలుగకుండా నిరోధించటానికి కొన్ని మార్గాలున్నాయి. అవి లెరువాత చెప్పతాను. అసలు యిలా చేయవలసిన అవసరం యేమి ఉన్నది అనే సంగతి ముందుగా తెలుసుకోదాం.

కొంతమంది స్త్రీలు సహజంగా చాలా బలహీనులుగా

ఉంటారు. నా రలా పుట్టుకతోట ఉండవచ్చు. అలాంటి స్త్రీలకు సంతానము కలిగితే వారుమరీ బలహీనులైపోతారు. రెండవది వారికిపుట్టే సంతానం ఆరోగ్యవంతంగా వుండదు. ఒక స్త్రీకి ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టినారనుకోండి - అప్పటికి ఆమె చాల బలహీనురాలవుతుంది. నాలుగవసారి గర్భము రావటం అంటే దానితో ఆమె జన్మాంతమువరకు తీరని అనారోగ్యము పొందవచ్చు. కొంతమంది ప్రసవించేతే ప్రాణాలు కూడ వదలవచ్చు. అయితే యిలాంటి ప్రమాదాలు జరుగుతాయి అని ఆమెకు తెలిసినా భర్తతో కామయోగాన్ని పొందకుండా ఉండలేదు. తన భార్యకు గర్భంవస్తే దానితో ఈసారి ఆమె ఆరోగ్యం పూర్తిగా పోతుందని భర్త తన భార్యను రమించకుండా వుండలేడు. ఈ కోర్కెలు శరీరంలో ఏమాత్రము శక్తివున్నా మోసవులను ఎప్పుడూ వీడిస్తూనే వుంటాయి. సీతని బోధించటము చాల సులువే. కాని అది అమలులోకి రావటం చాల కష్టం. కొంతమందికి మనో నిగ్రహం ఉండవచ్చు. అయితే అలాంటివారు చాలతక్కువ. చాలమంది కామం కలిగిందంటే తరువాత పరిస్థితులు విషమించినా అప్పటికి ఆ కోర్కెను తీర్చుకొంటారు. కాబట్టి కామం తీర్చుకొంటూనే గర్భం కలుగుకుండా చూడాలి. తర్వాత సంతానం దగ్గర దగ్గరగా కలిగితే వారంతా ఆరోగ్యంగా ఉండరు. ఒకసారి ప్రసవించిన తరువాత తల్లి మామూలు ఆరోగ్యమును, శక్తిని తిరిగి పొందుటకు చాల కాలం పడుతుంది. గర్భానికి, గర్భానికి చాల యెడంగా పుట్టే పిల్లలు దృఢంగా వుంటారు. ఒక కాన్పు తరువాత అథమం

పక్షం మూడు సంవత్సరాల వరకైనా గర్భం గాకుండా చూసుకోవాలి.

సుఖవ్యాధులు బాగాముదిరిన నారికిపుట్టి సంతానం వికలాంగులుగా వుంటారు. అనగా చుంటిగా వుండవచ్చు. చెముడు వుండవచ్చు. గుడ్డివాళ్ళు పుట్టవచ్చు. ఇలాటి సంతానమునల్ల వారికిబాధే, పైగా దేశానికికూడ పీడాకరంగా వుంటుంది. మనదేశం మొత్తంమీద బీకవాళ్ళు యెక్కువ వున్నారు. ఆస్తులువున్నా అవి సరిపడగా వుండవు. ఇద్దరు పిల్లలను భరించగలిగే సంసారంలో పదిమందిపుడితే ఆసంసారము బీకది కావచ్చు. అసలే బీకసంసారమైతే మరీబీకరయి పోవచ్చు. ఇంతకీ నేను చెప్పేదియేమంటే ఒక సంసారిడన్నాడనుకోండి. అతను పిల్లలను పుట్టిస్తే అలా పుట్టిన వాళ్ళను జాగ్రత్తగాపెంచి అభివృద్ధిలోకితీసుకొచ్చేవాడినిగ వుండాలి. వాళ్ళచదువులకు పోషణకు బాగాచూడగలిగే శక్తివుండాలి. అలాలేకుండా యేమీబాధ్యత మీరపెట్టుకోకుండా చాలా పుట్టించి తనమానికి, ప్రపంచానికి నవలివేస్తే అది అనినీతిపని అవుతుంది. పుట్టించిన వాళ్ళని యేలోటు కలుగకుండా, పెంచగలిగి వుండాలి, అలా ఎంతమందిని లోటులేకుండా అభివృద్ధిలోకి వచ్చేలాగ పెంచగలుగుతారో, అంతమంది సంతానం కలిగేలాగ చూచుకోవాలి. మొత్తను చెప్పిన ప్రకారం ప్రపంచంలో జనాభా పెరిగిపోతోంది. గాని దానితో సమానంగా ఆహార ఉత్పత్తి పెరగటంలేదు. దానితో కరువులు తప్పనిసరి అవుతున్నాయి. ఎందుకూ పనికిరాని అనారోగ్యులను తొంబలుగా పుట్టించే దానికన్నా యోగ్యులను

కొంతనుందిని పుట్టిస్తే మంచిది. ప్రతి శుభమునానూ కాన్పులకు మధ్య యెక్కువ వ్యవధితో యిద్దరు పిల్లలు పుట్టితే అది యెంత బాగుంటుంది! చూడండి, పిల్లలు తక్కువ అవటం చేత వారు పుష్టిగా వుండటానికి, పోషణకు వారికి చదువులు చెప్పించటానికి తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చుపెట్టగలుగుతారు. తనదాత వారి విషయాలలో యెక్కువ జాగ్రత్తను కూడ తీసుకోగలుగుతారు. అంతా అలా వ్రాణ మనదేశం అతి తొందరలో బాగుపడుతుంది.

జన్మవిగ్రహాలను గురించి మనలో చాలమందికికొన్ని పిచ్చి నమ్మకాలున్నాయి. ఒక శిశువు పుట్టిన తరువాత, ఆ శిశువునకు యెంతకాలక తల్లితన చనుబాలను కుడుపుతుందో అంతవరకు తిరిగి మళ్ళీ గర్భం రాదని, ఆ నమ్మకాలలో ఒకటి. అంటే పిల్లవాడికి యెంతకాలం తల్లి పాలనిస్తే అంత కాలంకూడా తాను భర్తతో సాభాగ్యాన్ని పొందినా గర్భం రాదని వారికి నమ్మకం. ఎక్కువకాలం పాల నివ్వటంవల్ల తల్లికీ-శిశువుకీకూడ ఆరోగ్యం పెడుతుందని డాక్టర్ల అభిప్రాయం. ఇలా చనుబాలను ఇవ్వటానికి, గర్భం కలగటానికి యేమీ సాధ్యంలేదు. శిశువుకి చనుబాలను యిస్తూవుండే రోజులలోకూడ గర్భాలు వచ్చిన స్త్రీలను అనేకమందిని చూచాను. కాబట్టి యిది పొరపాటు అభిప్రాయమనటానికి సందేహంలేదు. ఇలాంటి పిచ్చినమ్మకమే యింకొకటి వుంది. అదేమంటే, స్త్రీ పురుషులను ఇద్దరికీకూడ ఒకేసారిస్కలనం జరిగినపుడే గర్భం వస్తుందని, లేకపోతే రాదని! ఇది నిజం కాదు. ఎందుచేతనంటే ముగ్గురుపిల్లలు పుట్టిన తరువాత ఒక

(స్త్రీ)లో ఆకవాళ్ళకూడ న్య-లనము ననుననుచు అంటే అలాంటి అకవాళ్ళనామ వచ్చే - అది చిచ్చివాని కాదు ఒకాదు చెప్పింది ఇన్ని వాటి మీద యిదివరకే తెలుసు. ఆక డాక్టరు మేకిస్టోచ్చు చూచుచున్న స్త్రీలు న్య-లనమును వారి శివితములో ఒకనాడైనను పొడకుండానే పిల్లలను కంటున్నారని చెప్పింది. - అందుచేత ఈ అభివ్రాయముకూడ పొరచాటుచున్నదే.

(స్త్రీ)లో గుడ్డు తయారయి అది గర్భకోశంలోకి వస్తాయి. అవి ప్రతికలా ఒకటిగాని, రెండుగాని వస్తాయి. ఇవి గర్భకోశంలోకి వచ్చిన తరువాత న్యల్ల రోజులకన్నా మొక్కున నలవయ్యకవు. బహిష్టు అయినపుడువచ్చే రక్తములో పాతగుడ్డు గర్భమునకి బయటికిపోతుంది. అలా జరిగేటప్పుడే బయటవ్రుకటం అని అంటారు. పురుషుడు (స్త్రీ)ని రమించునపుడు తన వీర్యాన్ని లింగంద్వారా యోనిలోనికి వదలును. అప్పుడు వీర్యాలింగంద్వారా యోనిలోనికి ప్రయాణము చేస్తుంది. అందులో యే ఒక బీజవైనా గర్భంలోని గుడ్డుతో కలిస్తే అప్పుడు గర్భం కలుగుతుంది. అలా కలిసిన తరువాత బీజము మొదలగు ప్రారంభించి శోమ్మిది నెలలకు పూరి శిశువుగా తయారయి జన్మిస్తుంది. ఒకోసారి రెండు గుడ్డు వీర్యంలోని బీజాలను పొంద గలుగుతాయి. అప్పుడు కవలపిల్లలు పుడతారు. ఆరోగ్యవంతుని వీర్యాన్ని సూక్ష్మ పర్మిని క్రింద పరీక్షించితే చాల మురుగుగా కదులుచున్న బీజములు అనేకవేలు కనపడతాయి. అన్నివిధాల సక్రమంగా ఉండిన ఆరోగ్యవంతులగు భార్యాభర్తలకు ఒక సంభోగం

తోనే ఇవి కలుస్తాయి. ఇప్పుడు గర్భిణివస్తుంది. కొంతమంది యెన్నిసార్లు సంభోగం చేసుకొన్నా ఒకసారి తొందరగా గర్భిణిరాదు. దానికి అనేక కారణాలు వుంటాయి. ఎక్కువగా వీర్యములో బీజాలు గుడ్డువరకు ప్రయాణము చేయలేక పోవటం లేక గుడ్డు తయారుగా లేక పోవటం. యిందుకు కారణం.

ఇప్పుడు గర్భిణి యెలాకలుగుతుందో తెలుసుకొన్నాం. గర్భాన్ని కలుగకుండా నిరోధించాలంటే వీర్యంలోని బీజాలు గర్భిణిలోని గుడ్డును కలువకుండా చూడాలి. దీనికి చాలా మార్గాలున్నాయి. వీటి నన్నింటిని బొమ్మలతో సహా “సంతానము” అనే పుస్తకంలో చాలా విపులంగా తెలియ జేశాను. కొన్ని యిక్కడకూడ వివరిస్తాను. సంప్రయోగా నంతరం యోనిలో వీర్యం ప్రవేశిస్తుంది. అది నెమ్మదిగా గుడ్డుకు చేరేలోపల యోనిలోని బీజాలను నాశనం చేయటానికి సున్నితమైన ఆమ్లమును లోనికి పంపుతాను. బీజములు అతి సున్నిత ముంటుండే ఆమ్లమును భరించలేక నశిస్తాయి. కొంతమంది ముందుగానే బీజాలను నాశనం చేసే మందును యోనిలోనికి ప్రవేశింపజేసి తరువాత సంభోగాన్ని చేస్తారు. ఇవి అంత నమ్మదగిన మార్గాలుగావు. దీనికిగాను బజారులో అమ్మేమందులలో ఇతిరవిధములగు విషపదార్థములుకూడ వుంటాయి. నాటిని వాడితే అవి అతి సున్నితమైన యోని లోపలి భాగాలను పాడుచేస్తాయి. తరువాత యోనిద్వారా ఆ మందులను శరీరం ఆకర్షించును. అప్పుడు ఆరోగ్యంపాడవుతుంది. అనుభవం వుంటే తప్ప మందులలో యితర వస్తువు

లున్నది లేనిదే తేలికపడక కష్టం. ఈ కుచ్చలి కఠిన
తత్వాన్ని బట్టి వాళ్ళ పని సజా రహితమేయి ముందును వాటికి
వాడుచుండవచ్చును.

అనునాత జన్మనిగ్రహణికి ముంచిమార్గము రబ్బగు
సాధనము. ఇది ప్రస్తుతము చాలా అమలులో వున్నాయి.
వీటిలో ముంచివాటిని కొంచెం వశనరిగా వున్నవాటిని ఎదు
కొంటే చాలామ చిది. అన్ని ముందులసాపుటలోను దొరుకు
తాయి. వీటిని యింగ్లీషులో “క్రెంచి లెనర్స్” అని “షిడ్”
అని అంటారు. వీన్ని మోక అనేవేళతో వీటిని ప్రతివోటా
యిప్పుడు అమ్ముచున్నారు. ఇది అతిమృదువుగాను పల్చుగాను
రబ్బగుతో తయారు చేయబడుతుంది. పొడవుగావుండి అడు
గున గుండ్రంగా మూయబడి గొట్టిన లెగుండ్రంగావుంటుంది.
సంప్రయోగ సమయమున వీన్ని లింగానికి తొడగాలి. అప్పుడు
స్త్రీతో సంగమించిన తరువాత వీర్వం యోనిలో పడిపోకుండు
యీ రబ్బరు తొడుగు అడ్డుగా వుంటుంది. వీని లింగము
చిగురుభాగమున కొంతభాగంగా వుంచినచో వీర్వం అందులో
పడివుండును. ఈ సాధనమును వ్రుపయోగించుటనల్ల చాలా
మంది స్త్రీలలోకూడ స్కలనాన్ని కలిగించగలుగుచున్నారు.
లింగము స్పర్శకు అతిసున్నితంగా వుండుటచేత స్త్రీ సంభో
గము చేయలేనివారు ఈ సాధనమును వ్రుపయోగించుట
ద్వారా తమ భార్యలను సంతృప్తి చేయగలరు. అయితే
వీన్ని వ్రుపయోగించటంవల్ల సంప్రయోగంలో ఊరే ద్రవా
లను కీల్చుకొని ఆరోగ్యాన్ని పోషించు కుదరదు. అలాం
టప్పుడు ముందుగా సాధనలేకుండా సంప్రయోగం చేసి

స్వ-అనా జరుగుబోవుముందు రబ్బరు సాధనాన్ని ధరించటం మేలు. ఇలాగే స్త్రీలు ధరించటానికికూడా వున్నాయి. ఈ విషయంలో స్త్రీలకన్నా పురుషులు ధరించటం ములుపు స్త్రీ బయట వుండేముందు, బయట వున్న తరువాత కామం యెక్కువగా కలుగుతుంది. కనుక ఆ మె లోర్స్ యెక్కువగా వున్న రోజులలో జాగ్రత్తగా సంభోగం లేకుండావుండి తరువాతి రోజులలో యేమీ పువ్వుయోగించకుండా రమించినప్పటికీ గర్భమురాదు. అంటే బయట వున్నాక వారంలోకాలు, ఇంకా ఒకవారం రోజులను బయటవుంటుందనగా సంభోగాన్ని చేసుకొంటూవుండి, ఆ రెండు కాలాలకి మధ్య కామించకుండావుంటే గర్భంరాదని డాక్టర్లు ఒగినో, నాన్ అనువాదు పరిశోధించారు. ఇది చాలమందికి పువ్వుయోగించవచ్చు.

గర్భస్రావం బలహీన స్త్రీలకు సహజంగా జరుగుతుంది. అలా జరిగేవారు శరీరానికి ముప్పురాకుండా వుండటానికి గర్భనిరోధక మార్గాలు అవలంబించాలి. కొందరుఇలా బలవంతంగా జరిగేలా చేస్తారని, అది మంచిది కాదని చెబుతూ డాక్టర్లు అవురీ ఈ విధంగా వివరించారు. గర్భం వచ్చిన తరువాత అది కొంతకాలం పెరగనిచ్చి, దాన్ని పోగొట్టుకోవటానికి విధులు తెలియనియే ముత్రసానివడ్లకోపోతారు. ఆ మె లోపల పెరిగే శిశువుకు గాయం కలిగిస్తే గర్భస్రావం కలుగుతుంది. ఇలాంటి గర్భస్రావం శిశుజననానికన్నా ఎన్నోరెట్లు హాధగా వుంటుంది. అదీగాకుండామామూలుగా ప్రసవి చినపుడు పోయేలాగ గర్భంలో వుండే యితర కండరాలకు సంబంధించిన పదార్థాలన్నీ బయటకు పోవు

నాటితో అది అక్కడే నిలిచి ఉండి కొన్ని ఏళ్ళానికే జరిగి పోయింది. అప్పుడు శరీర ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అంతే గాకుండా యిది పెరిగే శిశువును చాచి చీయటం కాబట్టి శిశుమాత్స్య క్రిందకు వస్తుంది. చట్టకీర్తా స్వరమైన నేరం. ఆరోగ్య విధుల ప్రకారం చూసినా యిది యేమాత్రం అను సరణీయముకాదు. అలా స్రావం కలిగించుకొన్న స్త్రీలు జీవితాంతంవరకు అనారోగ్యులుగా వుంటారు. తల్లి వ్రాణాలను కాపాడుటకు అవసరమైనపుడే దీన్ని శాస్త్రప్రకారం డాక్టరు చేయగలుగుతారు. అప్పుడే అది అదిలా సమ్మతము.

కొంతమంది తాహతు ముచ్చిప పెద్ద సంతానముతో బాధపడితే కొంతమంది అసలే సంతానము కలుగక బాధ పడుతుంటారు. సంఘంలో సంతానము కలుగని స్త్రీని పీడించడా చూస్తారు. అంతేగాకుండా సంతానము లేకుండా సంసారము పూర్తిగాదు. వంశ వృద్ధియు అంతరిస్తుంది. వినాహం అయిన స్త్రీ పురుషులు కొంతకాలానికి సంతానానికి పరితపిస్తారు. ఈ కోర్కె సహజంగా కలుగుతుంది. బిడ్డ తల్లిదండ్రుల ప్రతిమ, వారి ప్రేమ బాటము. ఎక్కడచా సంతానం గలుగకపోతే ఆ లోపం స్త్రీలను అంటగంటి తారు. దీనికే స్త్రీలు యంతికారణమో ఒకోసారి పురుషులు కూడా అంతే కారణం. డాక్టరు యాక్ట్ను ఏదైనా కారణం సంతానము కలుగని స్త్రీలు పరీక్షింపడం ఆయన దగ్గరకు వచ్చే వారట. వారిని పరీక్షించితే వారిలో చాలమందికి అసలు కన్నెపొర చిరగనే లేదట. అంతా నూములుగానే రతి జరుగుతుందని భార్యాభర్తలు అనుకొంటుంటుగాని అసలు

పూర్తి సుఖోగము చాలమందిలో జరగనే జరగదట. ఇది కూడ సంతానము కలుగకపోవటానికి ఒక ముఖ్య కారణమని ఆయన అంటారు. కొంతమందికి కన్నెపొర చాల మందంగా ఉంటుంది. దానిలో రంధ్రంకూడా వుండదు. వారు పుష్ప వతులయిన రక్తం బయటకు రాదు. దాంతో వారు పెద్దమనిషి అయిందీ లేనిదీ తెలియదు. ప్రతి నెలా బయట వుండేటప్పుడు రక్తం యోని నుంచి పోవటానికి వీలులేక అక్కడే నిలవయుంటూ వుంటుంది. అలా కొంతకాలం అయే సరికి రక్తం ఎక్కువ నిలవై కడుపు ఎత్తుగా వస్తుంది. చాల మందికి యీ సంగతి తెలియక గర్భం వచ్చిందని అనుమాన పడతారు. ఇలాగే యీ రక్తం నిలవయుండేసరికి శరీర ఆరోగ్యం చెడటం సంభవిస్తుంది. నిలవ ఎక్కువయితే, ఒక సారి ప్రమాదముకూడ సంభవించవచ్చు. డాక్టరువద్దకుపోతే కన్నెపొరను చీల్చుతారు. దానితో రక్తంపోతుంది. అప్పుడు ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. పొట్ట ఎత్తుపోతుంది. యోని లింగమునకు (శిఖరము) క్రిందుగా ఒక సన్నని రంధ్రముంటుంది. అది మూత్రంవిసర్జించటానికి నియమించబడింది. తెలియని స్త్రీలు చాలమంది అదే యోని రంధ్రమని సంప్రయోగ సమయంలో అందులోకే లింగము ప్రవేశించునని తలుస్తారు. అలా పొరపాటుగాతలచి సంప్రయోగానంతరము ఆ రంధ్రములో వీర్యముండునని అప్పుడు మూత్రమును విసర్జించితే (ఒకటికిపోతే) వీర్యం బయటకుపోయి గర్భం కలుగదని పొరపాటుగా తలుస్తారు. సంప్రయోగంజరిగేయోని రంధ్రము పైన చెప్పిన రంధ్రమునకు అడుగు భాగమున

ఉంటుంది. అందుచేత ఒకటికిపోజే అని పై రంగ్రహములో నుంచే పోతుంది. దాని క్రిందవుండే రంగ్రహములోని పీర్లము అలాగే వుంటుంది. పై రంగ్రహము సామాన్యముగా చిన్నదిగాను మూసుకుపోయి వుంటుంది. అసలు ఈవిధగాయోనికి రెండు రంగ్రహ లుంటాయని స్త్రీలకే తెలియను.

కొంతమంది పురుషులకు సుఖవ్యాధులు మురుగుటచల్ల వృషణము చెడిపోయి పీర్లము తయారవను. అట్టివారికి స్కూలనం జరిగినపుడు వచ్చే ద్రవంలో బీజాలు వుండవు. అలాంటప్పుడు భార్యకరోగ్యవంతురాలైనా గర్భంకలుగను. సారాయి మొదలగు మద్యపానాలు యెక్కువగా తీసుకొనే వారికి దాని ఘాయనల పీర్లంలోని బీజాలు నశించనచ్చు. గుర్రపు స్వారి ఎప్పుడూ ఎక్కువచేసే పురుషులకుకూడ సంతానం కలుగదు. స్వారి చేయునపుడు వృషణాలకుకూడ దెబ్బ తగిలి బీజములు నశిస్తాయి. సంతానం లేకుండా బాధ పడేవారు పై నాటిని తగ్గించుకోవాలి. కొంతమందికి ఒక బిడ్డ పుట్టిన తరువాత మళ్ళీ సంతానం కలుగదు. కారణం దాని తరువాత వారికి సుఖవ్యాధులు రానటం వచ్చినవాటిని నయం చేసుకోకుండా ముదర పెట్టుకోవటం. సీమదేశాలలో కొన్ని ప్రయోగాలు చేశారు. హస్త ప్రయోగంతో పురుషులనుంచి పీర్లముతీసి దానిని ఆరోగ్యంగా వున్న స్త్రీల యోనులలోకి నన్నపాటి నాళాలతోటి ప్రవేశపెట్టగా, వారికి గర్భం గలిగి పిల్లలు పుట్టినారు. అంటే ఈ సందర్భములో స్త్రీ పురుషులు కామ క్రీడలకు దిగకుండానే సంతానము కలిగిందన్నమాట. చాలమంది స్త్రీలు యోనిని నీళ్ళతో

బాగా లోతుగా కడగడు. దానితో అక్కడ నువ్వ, మంట
ప్రారంభమయి, ఎప్పుడూ ద్రవస్రవించుతూ పుట్టుంది. దీనినే
యూకోరియా, కొరియా వ్యాధి అంటారు. అలాంటి నాడుపోజూ
శుభ్రం చేసుకొంటేగాని ఆ వ్యాధి పోదు. అది పోతేగాని
సంతానము కలుగదు. తరువాత గర్భాశయ ద్వారా మల
బద్ధకంతోను, పొట్ట శక్తికిమించి ఎక్కువ తినటంవల్ల ప్రక్క
లకు తొలగిపోయి వీర్యములోని బీజములు గర్భాశయంలోకి
పోవటానికి చిలులేకపోవును. ఇందుచేత ఆలోచాలు నవరించు
కోవాలి. కొందరు స్త్రీలకు గర్భం కలగటానికి అనుసరమైన
గుడ్లు తయారవవు. ఇలాంటివాళ్ళు చాల తక్కువ. వీరిని
బహు సులువుగా తెలుసుకోవచ్చు. పై పెరవులమీద
మీసాలవలె వెంట్రుక ఉంటాయి. కుచాలు బాగా వీర్పడవు.
గొంతు స్వరం కఠినంగా వుంటుంది. శరీరం ఆకారంకూడ
మోటుగా పురుషునివలె వుంటుంది. వీళ్ళనే మొగరాయి
శృంతురు. ఇలాంటి వాళ్ళకు సామాన్యంగా సంతానము
కలుగదు. కొందరికి బయట వున్నపుడు అమితంగా బాధ
కలుగుతుంది. అలాంటివాళ్ళు చాల నెమ్మదిగా నిశ్రాంతి
ఎక్కువగా తీసుకొంటూ వుంటే గర్భకోసం మామూలుగా
వస్తుంది. అప్పుడు చొప్పిపోయి గర్భం కలగటానికి వీలు
ఉంది. చాల బలహీనంగా వున్నవానికి కొందరికి గర్భం
కలిగినా, కొంతకాలం పెరిగి పడిపోతూ వుంటుంది. పిండాన్ని
భరించగల శక్తి గర్భానికి లేకపోవటమే దానికి కారణం
అలాంటివాళ్ళు శక్తి కలగటానికి మంచి ఆహారాన్ని తీసు
కొంటే లభిస్తుంది.

స త హా లు

చిన్నపిల్లల విషయమున ప్రతివారు జాగ్రత్త తీసుకోవలసిన అవసరం ఏదైనా ఉంది. చిన్నపిల్లలు నిర్లక్ష్యంతో నదిలినేస్తే వారి భావిప్రపంచం ముక్కలు చేరుతూ తగూరవుతుంది. పిల్లల విషయంలో మొదటి పది సంవత్సరాలు ఎక్కువగా జాగ్రత్త తీసుకోకపోతేల్లినాడ్రులు తరువాత అంతగా కష్టపడవలసిన పనివుండదు. ఈ వయస్సు వచ్చేసరికి మంచివిగాని చెడ్డవిగాని వృద్దేశాలు నిర్ణయమయిపోతాయి. అందువల్ల అప్పుడేవారి విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అబ్బాయిలు, అమ్మాయిలకు పదిసంవత్సరాలు చాటేసరికి వారి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలు, శరీరానికి సంబంధించిన విషయాలు సరిగా తెలియక పోవుటచేత వారికి తప్పదుసమీచారాలు తెలిసిపాడయిపోతూవుంటారు. ఎవరిమట్టుకువారు మా అబ్బాయి చాల బుద్ధిమంతుడనీ మా అమ్మాయి చాల సత్తిమణురాలనీ అనుకొంటూవుంటారు. ఊరికే అలా అనుకొని సంతోషించేవానికన్నా వారునిజంగా అలా తయారయ్యేలాగ చూడటము చిది పిల్లలు పెద్దవాళ్ళ ముందు జాగ్రత్తగానే ఉండవచ్చు కాని చాలమంది పిల్లలు రహస్యజీవితాలు చాలా పాడుగా ఉండవచ్చు. ఈ గొడవలు అసలు పిల్లలకు ఏమీ తెలియవని అనుకోనటముచాలాపొరపాటు. ఈ సందర్భంలో కొన్ని సంగతులు తెలుసుకోవటము చాల అవసరం. నాలుగు సంవత్సరాలలోపు వయస్సుగల పిల్లలకుకూడ అప్పుడప్పుడూ కాము కలుగుతుందని డాక్టరు

ప్రాయిడ్ కనుగొన్నాడు. సామాన్యంగా వయస్సు పచ్చిన అబ్బాయిలు చిన్న అమ్మాయిని పొడుచేస్తూ వుంటారు.

ఈ సందర్భములో అతని డాక్టరు లిన్ డినేజిజి మొదలయినవారు చెప్పినసంగతులు తెలుసుకొంటే తల్లి తండ్రులు వారి పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తపడి, వారు చెకిపోకుండా చూచుకోవడానికి ఏర్పరుతుంది. ఒక అమ్మాయి వయస్సు ఎనిమిది సంవత్సరాలు. ఆమె యిల్లు వదలి బయటికిపోయి నపు డాక్టర్ సారి 45 సంవత్సరాల వయస్సుగల అబ్బాయి ఆమెను బలవంతంగా చెరచి అది బయటపెట్టితే చంపివేస్తానని భయపెట్టేడు. దానితో ఆమె భయపడి చెప్పడానికి జంకేది. ఇంటివద్ద వున్నప్పుడుకూడ ఒక అబ్బాయితో కామ కలయిక జరుగుతూ వుండేదట. ఇంకొక విషయంలో ఒక అమ్మాయికి జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలు ఏమీ తెలియక ఒక రోజున 8 సంవత్సరాల వయస్సుగలిగిన ఒక అబ్బాయి ఒక అమ్మాయి రతిక్రీడలు చేయమండగా ఆమె చూచింది. అప్పుడు ఆమె చెంతనున్న ఇంకొక అబ్బాయి ఆమెతో మనంకూడ అలాగే చేయవచ్చుననిసలహానిచ్చెను. అప్పుడు ఆమె వయస్సు 6 సంవత్సరాలు, అతని వయస్సు 14 సంవత్సరాలు. అమ్మాయికి 13 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చునరకు ఆ పని అలా రహస్యంగా జరుగుతూనే వుండటం ఇంకొక విషయంలో 40 విద్యార్థులగల చిన్న బడి వుంది. ఆ బడిలో వుండే అబ్బాయిలకు, అమ్మాయిలకుమధ్య అవినీతి పనులు జరుగుచున్నాయట, ఒక అమ్మాయి కొత్తగా స్కూలుకుపోతుంది, ఈ అమ్మాయికి ప్రతిసంగతితల్లితో చెప్పే

అలవాటుంది. ఆమె ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే మహానాథుని
 భార్య కాలములో అక్కడ పిల్లలుచేసే అవిసేతి పనులుతల్లితో
 చెప్పగా అది విజయి తేలింది. ఇంకొక సందర్భంలో ఏడు
 సంవత్సరాలు వయస్సుగలిగిన ఒక అమ్మాయి ఆటలాడుకొనే
 సందర్భంలో ఆ అమ్మాయికి, పిల్లలకి అవిసేతిపనులు జరు
 గుతూ ఉండేవి. ఇద్దరు ఆడపిల్లలకి ముగ్గురు మొగపిల్లలు
 గల ఒక గుంపులో వారిమధ్య ఎప్పుడూ కానుకలయికలు
 జరుగుతూ వుండేవి. ఆ సంగతి గొప్పగా వారు ఇతరపిల్ల
 లతో చెప్తుతూ వుండేవారు. అలాగే తొమ్మిది సంవత్సరాలు
 వయస్సు గలిగిన ఒక అమ్మాయి ఆ రక్తమైన వారిని ఎక్కడ
 సంపాదించటంలో సంతోషాన్ని తెప్పుకొంటూ ఉండేదట.
 లీన్ డినే వాకబు చేయగా చాలా స్త్రీలలో వారి చిన్న తన
 ములో మొగపిల్లలతో కామకలయిక జరుగుచుండేదని
 ఒప్పుకొన్నారట. అందు 496 అమ్మాయిలలో 25 మందికి
 వివాహాలకు ముందుగా గర్భాలు వచ్చేయటం. ఇంకో
 సందర్భంలో ఒక అమ్మాయి ఒంటరిగా ఉండేదట—ఏమీ
 తోచేది కాదట. ఒకసారి ఊరకు ఒక అందమైన అబ్బాయి
 వచ్చాడట. ఆమె స్నేహితుల సహాయంతో అతని పరిచయం
 సంపాదించిదట. దాంతో వారిమధ్యా అవిసేతిపనులు ఎవరికి
 తెలియకుండా జరుగుచుండేవట. ఆమె తల్లిదండ్రులు వారి
 అమ్మాయి ఎంతో బుద్ధిమంతురాలని అనుకొంటారు. నేను
 చెప్పేది అందరివిషయంలో ఈ రకంగా జరుగుతుందనిగాదు.
 కాని ఇలాంటివి చిన్నవారిలోను వయస్సువచ్చిన వారిలోను
 రహస్యంగా జరగటానికి చాలా సావకాశాలున్నాయి. చిన్న

ప్పుడే ఇలాంటి వాటికి పిల్లలు అలవాటుపడితే వారి శరీరాలు సక్రమంగా పనిచేసేవారు. చిన్నపిల్లలను ఆపించటానికి ఏదైనా వాళ్ళని ఊరుకోబెట్టటానికి వారు చుట్టిపిల్లల జననోద్రేకాలకు ఒరిపిడికలిగిస్తారు. దాంతో చిన్నప్పటినుంచే వారికి కామకోర్కెలు పెరుగుతాయి. అలాంటివి జరుగుకుండా శ్రద్ధతీసుకోవాలి. దీనివల్ల హస్తప్రయోగం అనే దురభ్యాసం కూడా అబ్బుతుంది. ఇది అశబ్దయితో ఎంత అలవాటు అవుతుందో అమ్మాయిల నిషయంలో కూడా అంతగానే అబ్బుతుంది. అమ్మాయి మైసపువత్తులతో గాని, లేకపోతే చేతులతో ఒరిపిడి కలిగించుకొని గాని యీ రకంగా తయారవుటవల్ల శరీర ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకొంటారు. ఆ ప్రాంతాలు సరాలలో ఒత్తుగా ఉండుటచేత దురలవాడులకు సంచలనం కలిగి ఎప్పుడూ విచారమయిన ముఖంతో కనబడుతూ ఉంటారు. బద్ధకంగా ఉంటారు. దీనితో అశీర్ణం కలిగి కొంతవరకు ఆరోగ్యానికి భంగం కలుగుతుంది. చాలామంది, అమ్మాయిలకు ఈ దురభ్యాసం ఆరు సంవత్సరాల లోపునే అబ్బుతుందని అవ్వక చెప్పతాను. అందుచేత ఇలాంటి నష్టాలను గురించి తెల్లుని పిల్లలకు తెప్పకుండా చెప్పేవారు. అలాంటి దురభ్యాసాల పాలుగాకుండా చూడవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

చిన్నపిల్లలకు మొలమీద ఏమీ బట్టలేకుండా వ్రుంచకూడదు. అలా వ్రుంచితే బాలురు బాలికలను చూచినప్పుడు తమ లింగముపై తప్పుగా ఉండే వారిదిపల్లముగా వ్రుంచే అని విమర్శలకు దిగి ప్రయోగాలు చేయటానికి మొదలుపెట్ట

వచ్చు. సామాన్యంగా బయటకుక్కలు, కుంకులు, కుళ్ళువులు మొదలయినవి న భోగముమీదగా వాలుదు. వాటికలు చూస్తూ, వాతో వారితోకూడ అలాంటి కోర్కెలుకలుగు తాయి. తెలిక క్రతులు ఎప్పుడూ పిల్లల సమక్షంలో కామ క్రీడలు చేయడండా వుండాలి. అలాంటివి పిల్లలు చూసే వారితో సామాన్యము కలుగవచ్చు. ఏదెలావున్నా ఒక విషయూన్ని అందరూ గుర్తించాలి. పిల్లలకు యీ విషయాలను గురించి అసలు తెలియకని అనుకోవలసినవారవారు. అయితే ఏటిలో నేనమైన భాగము తెలుస్తుంది. ఏటికీ ఆనోగ్యానికి వుండే సంబంధం, కాలమునుండే అలాంటి అలవాట్లవల్ల కలిగే సప్తాలు తెలియవు. పిల్లలను యెక్కడూ ఒంటరిగానే పడుండజెట్టాలి. వాలమందని ఒక మంచమీదే పడుండజెట్టికే చాత్రిశ్శు సహచరులు మరభ్యాసాలు చేప్పితారు. ఇందులోవుండే మంచి పద్ధతలను గురించి పిల్లలకు సరిగా చెప్పకుండా మానం చూపించే పద్ధతివల్ల చాలమంది వాడవుచున్నాడు. ఏటిని రహస్యంగా వుంచటంచేత పిల్లలకు తెలుసుకోవాలనే కుకూసాలం యెక్కువగుతుంది. మామూలుగా అన్నం యెలా శీర్షం అవుతుందో, శరీరంలో కత్తం ఎలాప్రవహిస్తుందో, ఇలాంటివిషయాల్లోపిల్లలకు ఎలాగబోధిస్తామో అలాగే వారి జననంద్రియాలను గురించి, వాటిని దుర్వ్యనియోగం చేయటవల్ల కలిగే సప్తాలను గురించి వివరంగా పిల్లలకు అర్థమయ్యేలాగున బోధిస్తే అవి వారు తెలుసుకొని గాగుపడటానికి వీలుంటుంది. పది సంవత్సరాలు నిండిన

అబ్బాయి వున్నాడనుకోండి, అతనికి వీర్యం ఎలాతియారవుతుందో అతనికి యుక్తవయస్సు వచ్చేవరకు అది ఎంతఅవసరమో చెప్పతూ వీర్యంలో శరీరానికి పనికివచ్చే అనేక పదార్థాలు అందులోవుంటాయని, వీర్యాన్ని దురభ్యాసాంతో పాడుచేసుకోకుండా నిలవ చేసుకొంటే చాల బలం కలిగిన శరీరం వస్తుందని, దేహం అందంగాను, బాగా తేజస్సుగాను పెరుగుతుందని, తరువాత జీవితంలో యేమని చేసుకోవటానికైనా మంచికీ వుంటుందని, అలాకాకుండా వీర్యాన్ని పాడు చేసుకుంటే అనారోగ్యముతో బాగా పెరగక పాడైపోతారని ఈరకంగా చెప్పితే 'అహా!' అలాగా అనిబాలుడు తెలుసుకొని దురభ్యాసాల పాలుకాకుండా వుండటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అలా తప్పకుండా వుండటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అలా చెప్పకుండా వుంటే, వాడు యే బడికో పోయినప్పుడు అంతకుముందే పాడైపోయిన స్నేహితులు హస్తప్రయోగం చేసుకొంటే సుఖంగా వూటుందని ఎలా మొదలుగాగల సీచమైన బోధనలుచేస్తారు. అది నిజమే అనుకొని ప్రారంభిస్తాడు. దానివల్ల నష్టాలు తెలియకపోవటంచేత దాన్ని ముదరజెట్టుకొంటారు. తరువాత మానలేదు. అలాంటపుడు ముంగుగానే కుర్రవాడు బాగుపడేటట్టు బోధిస్తే యెంత బాగుంటుంది! ఇలాగే ఆడపిల్లలకు అవినీతివలన, దురభ్యాసాలవలన కలిగే నష్టాలను, ప్రమాదాలను గురించి వివరంగా చెప్పితే వారు జాగ్రత్తిగా వుండటానికి వీలుంది. చాలమంది వయస్సువచ్చిన అమ్మాయిలకు పిల్లలు ఎలాపుడతారో తెలియదు. దేవుడు పిల్లల్నిస్తాడని అంతవరకు పుట్టరని అనుకొంటారు. అంటే

వీర్యంలోని బీజం యోనిలో ప్రవేశించి గర్భకోశంలో వున్న గ్రుడ్డును చేరితే గర్భం అవుతుందని తెలియదు. చాంతో వాళ్ళకు యేమీ భయంలేదన్నట్లు కామం కలిగినపుడు రహస్యంగా యువకులతో కలియటానికి పోతారు. ఈ రకంగా వెళ్ళి గర్భం వచ్చిన తరువాత యింట్లోను, సంఘములోను నీచంగా చూస్తారని భయపడి ఆత్మహత్యను చేసుకొన్న అమ్మాయిలు చాలమందన్నారు.

దీని అంతటికి అజ్ఞానమేమూలకారణం. ఇలా అవిసేతి పనులుచేస్తే గర్భం వస్తుందని, లేకపోతే సుఖహోగాలు వస్తాయని, అప్పుడు ఈసంఘంలో ఎవరూ మర్యాదగా చూడరని ఈ రకంగా ముఖ్యమైన విషయాన్ని శాస్త్రోక్తంగా చెప్పితే ఆడపిల్లలంతా తమ బాధ్యతలను గుర్తించి అవిసేతియొక్క ప్రమాదాలు తెలుసుకొని జాగ్రత్తగా వూడటానికి వీలుంది. ఈ విషయంలో అబ్బాయిలకి పనికివచ్చే విషయాలను మాత్రం ఈ పుస్తకంలో చదివించండి. అలాగే అమ్మాయిలకు పనికివచ్చే విషయాలను “యువతి” అనే పుస్తకంలో అదేవిధంగా భార్యకు పనికివచ్చేలాగ, స్త్రీలలో కలిగేగర్భాశయహోగాలు, వాటికారణాలు నయం చేసుకోవటానికి మార్గాలు, ఆమె తన భర్తను గురించి తెలుసుకోవలసిన సంగతులు; సంసారంలో ఆమెచేసే లోపాలు, భర్త అనురాగం పొందే మార్గాలు స్త్రీలు తెలుసుకోవలసిన యావత్తు విషయాలు “యువతి”లో వివరించాను. మీవారు భాగు వూడటానికి అభివృద్ధికి యిష్టయెంతో వుపకరిస్తాయి.

ఒక నయస్సు వచ్చిన అమ్మాయి అవునోహోరుగానికి ఇలా వ్రాసింది: “నేను తల్లి లేనిదాననునాకు ముసలివాడైన తండ్రి వున్నాడు. నేను ఎంతో గారాబంతో చూసుకొనే తమ్ముడున్నాడు. నాకు ఏ వాహం అనలేదు. ఒక యువకనితో స్నేహముచేసి కలియుటచేత గర్భం వచ్చింది. తండ్రిలేని కుర్రవాడిని పుట్టించుటకు నాకు ఇష్టంలేదు. నేను చేసిన ఈ పాపమును గురించి ముసలివాడైన నాతండ్రికి, నన్ను మర్యాదతో చూచే నా తమ్మునకు తెలియుట నాకు యిష్టం లేదు. ఇలా స్త్రీ పురుషులు కలియుటచేత గర్భంవస్తుందని నాకు తెలియదు. ముందుగా నా కెవ్వరూ చెప్పలేదు. నామీద నయవుంచి నా గర్భం పోవులాగున చూడగోర్తాను. మీరు నాకు సహాయం చేయనిచో ఏదైనా విషం మింగి చచ్చిపో గలను. కాని దీన్ని గురించి నా తండ్రి తెలుసుకొని అనవ్యసరముటకు ఒప్పుకోలేను” ఇది అమెరికాలోని విషయం. ఈ రకంగా చాలమంది అన్ని దేశాలలోను వుంటారు. పాపం మీరు రహస్యంగా కామం తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. కాని తరువాత జరిగే ప్రమాదాలు తెలియవు. ఈ రకంగా గర్భాలు వచ్చినవారు, సుఖరోగాలు వచ్చినవారు, “ఇంత భయకరమైన విషయాలను గురించి నయస్సువచ్చిన తర్వాత కూడ మా తల్లి మాత్రమే ఎందుకు చెప్పినారుగారు! ప్రపంచములో వుండే యిలాంటి ప్రమాదాలు ముందుగా చెప్పితే ఎంతజాగ్రత్తగా వుండేవాళ్ళం” అని విచారిస్తారు. ఇది నిజం. చాలమంది అబ్బాయిలకు, అమ్మాయిలకుకూడ అనలుసుఖ వ్యాధులుంటాయనే తెలియదు, ఆరోగాలవలన ప్రమాదాలు

ఏమీ అనలే తెలియవు. వాటిని గురించి తెలియకే ఇక్కడ కూడా, ఇక్కడ కూడా యి తెలియకే జాగ్రత్త తగువాత భయం కర పరిస్థితులను గురించి తెలుసుకొని పరితపిస్తాను.

చాలామంది యువకులు 12 నుంచి 14 సంవత్సరాల లోపున తాను బడినుంచి యింటికే పోవునపుడు, ఇంటినుంచి బడికి పోవునపుడు, యువకులచే బలాత్కారపడబడి అవినీతి పాలగుచున్నారని సాక్షుల స్మృతలు వీర్లకృషిమీద కనుగొన్నాను. ఇది పల్లెలలోకన్నా పట్టణాలలో ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఆడపిల్లలకు, ఇట్లాంటి స్త్రీలకు వారి స్వంత ఖర్చులకు డబ్బును యిస్తుండాలి. అలా ఇవ్వనందున డబ్బును ఆకే పడి పరాయి వ్యయములతో అవినీతిపనులు చేస్తున్న స్త్రీలు అనేకమందివున్నారు. ఒకసారి అవినీతిపనులుచేస్తే దానిగురించి యేమీ లేదనకొని చాలాతేలిక అనుకొని వ్యభిచారానికి దారితీస్తారు. అందులో ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలకు వారి ఖర్చులకు కొంత డబ్బు యిస్తూ వ్రండకపోతే అదనూ కాకపోయినా కొందరైనా చెడిపోవటానికి చాలా అవకాశాలున్నాయి.

శాల్యంనుంచి ప్రతీతిమ్మాయికికూడ తనకు పెళ్ళిఅవుతుందని, తన భర్త తనను ఎంతో అనురాగంగా చూచేలాగ చూసుకుంటాడని, అతన్ని ఎంతో ప్రేమిస్తానని ఈ రకంగా తియ్యటి తలంపులతో పెరుగుతూవుంటుంది. అలాగే ప్రతి శాలుడూ తనకు భార్య వస్తుందని, ఆమెను ఎంతో అనురాగంతో చూచి, ఆమె ప్రేమ సంపాదిస్తానని జీవితాన్ని సుఖవంతం చేసుకొంటానని తలుస్తూవుంటాడు. కాని వినాశం అయినతర్వాత నిజంగా సుఖదాయకంగావున్న సంసారాలు

చాలా తక్కువ. దానికి కారణాలు అనేకం. రానురాను వారి అభిప్రాయాలు మారిపోతూవుంటాయి. చాలామంది పురుషులు తమ భార్యలను చేతులారా పాడుచేసుకొంటారు. ఎప్పుడూ తిట్టుతూ, కొడుతూవుంటే భార్య తనకు జడిసి అడుపాజ్జి అలోవుంటుందనీ అలాకాకుండా మెత్తగావుంటే లోసున చేస్తుందని తప్పుగాభావిస్తారు. ఈపొరపాటు అభిప్రాయంతో వారికివున్న వ్యక్తిత్వమంతా భార్యను భయపెట్టడానికి వుపయోగిస్తారు. ఈ రకంగా చాలా పెద్దచదువులు చమవుకొన్న నాగుకూడా ప్రవర్తించుటచూచాను. ఏదైనాబయటప్రపంచములో అతని సమర్థతను, కార్యదీక్షనుచూచి భార్య భర్తకు విలువ ఇవ్వగలమకాని, తిట్టడంలోను, కొట్టడంలోను ఏభర్త కూడ భార్య అనురాగం పొందలేడు. భర్త తనను యెంతో ప్రేమిస్తాడని, అనురాగంతో, దయగాచూస్తాడని భార్యకాపరానికి వస్తుంది. అలాంటి మంచి కోర్కెలతో వచ్చిన భార్యను ఏదో తప్పులుపట్టి తిట్లటం ప్రారంభిస్తే ఎన్నోగాలి మేడలు కట్టుకొన్న ఆమె మనస్సు అప్పుడు ఎలావుంటుందో చూడండి. భర్త ఎప్పుడుకూడ తనభార్య అనురాగాన్ని సగపాదించాలంటే చాలా శాంతంగా వుండాలి. లోపాలు వున్నాగాని ఎప్పుడూ వాటితో వేధిస్తూ కూర్చోకూడదు. భర్తలు ముందుగా తమ భార్యలను మానసికంగా జయించటానికి చూడాలి. ఒక విషయాన్ని ఆలోచిస్తే బాగా తెలుస్తుంది. మీరే వున్నారనుకోండి. మీకు చాలా దగ్గరివాడైన ఒక వ్యక్తి మీమ్మల్ని ఎప్పుడూ తిడుతూ, కొడుతూ వుంటాడనుకోండి, అప్పుడు ఆ మనిషి అంటే మీకు ప్రేమవుంటుందా?

యెప్పుడూ ప్రసాదు. నాడే పీడ ఎప్పుడుపోతుందా, నాడు ఎప్పుడు దూరమౌతాడా అనిచూస్తాను. అలాగే భార్యకూడ అనుకొంటుంది. అలాకాకుండా ఆవర్తికి మీగుఎన్ని తప్పులు చేసినా కోప్పడక శాంతంగా లోపాలను గురించి చెప్పతూ మీ నుంచికీ, మీఉన్నతికీ, మీసౌఖ్యానికి యెప్పుడూచాలు పడుతూవుంటే అలాంటి మనిషిని మీగు ఎలా చూస్తారు! నిజంగా మీ పాలిట దేముడనుకొంటారు. అతను చిరకాలం అలాగే ప్రసాదించి తలుస్తాడు. అలాగే భార్యకుకూడ యెప్పుడూ నువ్వుదే యిస్తేనే, నువ్వుదను పొందగలుగుతారు. అంతేగాని నేను ఎప్పుడూ తిడుతూంటాను; కొడుతుంటాను నన్ను పూజించమంటే, అలాంటి మనిషిని యెవరూ మెచ్చుకోలేదు. అందుచేత వివాహాలు విజయవంతం కావాలనివుంటే భార్యకు ఇష్టం కలిగేలాగ భర్త ప్రసర్తిస్తూ వుండాలి. అపుడపుడూ యేమైనా లోపాలుంటే శాంతంగా పరిష్కరించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. దార్జనస్థితేని సత్కార్యమార్గమే దీనికి తగిన సాధనం. ఈ మార్గంభార్య భర్తలకు యిరువురకు పనికివస్తుంది. ఇదే మార్గాన్ని ఉపయోగించి అన్నివిధాల పాడైన భర్తలను దారిలో పెట్టిన భార్యలు అనేకమంది వున్నారు.

శాశ్వతంగా ప్రతిపురుషుడు తన భార్యను సుఖపెట్టగలిగి వుండాలి. శాశ్వతంగా ఆ శక్తి లేనివారు వివాహం మానివేయటం మంచిది. ప్రతి స్త్రీకూడ ఇతర సంసారసుఖాలతోకాదు కామసుఖాన్నికూడ కోరుతుంది. అపుడపుడు ఆమె కామకోర్కెలను తీర్చకపోతే ప్రక్కదారులకుపోయి

అవిసేతి పనులున్నై నే చేయవచ్చు. ఒకోసారి మోత మనో
నిగ్రహంగల స్త్రీలయినావరే అవిసేతిపనులను పోవచ్చు.
నెలను కేండున్నా ఆనగా బయటవులుండవగాను, బయట
వున్న కొన్నిరోజుల తరువాత స్త్రీకివిక్కువగాకాము కలుగు
తుంది. అలాంటపుడు యేకొంతో పురుషుడు ఆమెను తృప్తి
చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. అలాచేయనపుడు స్త్రీ చెడి
పోవటానికి చాలసావకాశాలున్నాయి. ఈకారణాన్ని బట్టిభార్య
భర్తలు పెద్ద మోడబట్లను అనుభవించటం మంచిదికాదు.
కొందరు స్త్రీలు యోనులను ప్రతిరోజు శుభ్రపరచుకోరు.
దానితో జగురుబద్ధాలు అక్కడ పెరిగిపోతాయి. యోనిలో
ఒక విధమైన మర్వాసన, దురదపుడుతుంది. ఆదురదనుఉపశా
మించడానికి స్త్రీలు హస్తప్రయోగానికి దిగవచ్చు. లేదా
అవిసేతి పనులను దిగవచ్చు. ఈ ప్రమాదాన్నుంచి స్త్రీలు
తప్పకోవాలంటే ప్రతిరోజూ స్నానం చేసేటపుడు యోని
లోపలివరకు నాగా సీళ్ళనుపోనిచ్చి శుభ్రపరుస్తూ వుండాలి.
ఈ భాగాలు నరాలమయం కాబట్టి చన్నిళ్ళతో ఎన్నడూ
కడుగకూడదు. గోరువెచ్చనిసీళ్ళనేఉపయోగించాలి. కొంత
మందికి యోని లింగము అణగిపోయివుంటుంది. అలాంటి
వారికి శుభ్రత చేసుకోవటం కొంచెం కష్టంతో కూడుకొనిన
పని. వారుకూడా శుభ్రపరచుకొంటూ వుండాలి.

వివాహం అయిన మొదటిరోజులలో భర్తను ఆకర్షిం
చాలని భార్య, భార్యను ఆకర్షించాలని భర్త, చాల ప్రయ
త్నిస్తారు. అలా ప్రశమంలో ఒకరిఅనురాగాన్ని ఒకరునంపా
దించుకొంటారు. కాని తరువాత తాను ఎలావున్నా ఫరవా

తేదన్నట్లు యెంచి తను శరీరాలను శుభ్రంగాను, అందంగాను వుంచుకోవటం మూచివేస్తారు. ఇదేవారపాటు. అనురాగాన్ని సులభంగా సంపాదించవచ్చు. కాని సంపాదించినదాన్ని చిర కాలం నిలుపుకోవటం చాల కష్టం.

స్త్రీలను గురించి సరిగ్గా తెలుసుకోవటం చాల కష్టం. ఒక్కోసారి కొన్ని విషయాలతో పరస్పర విరుద్ధంగావుంటారు వారి భావాలుకూడా చిత్రంగా వుంటాయి. ప్రతిభక్త తన భార్యను బాగా అర్థంచేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే వారికి తగిన ప్రతిఫలం పొందగలుగుతారు. పురుషుడు యెప్పుడూ స్వలాభానికే చూచుంటే గర్వంగాను, అన్యాయంగాను ప్రవర్తించితే అతనిభార్య అతన్ని హీనంగాచూచినహింసను కొంటుంది. ఎక్కువగా పురుషులలోకన్నా స్త్రీలలో బుద్ధిమంతులుంటారు. పక్షాహం అయినతరువాత కొంతకాలానికి భర్తలు తమ భార్యలపట్ల చాలచప్పగా ప్రవర్తిస్తారు. అలాంటిచప్పదనాన్ని స్త్రీలుభరించలేరు. అధనుపక్షం భార్యలుకలుగజేసుకొని భర్తలతో మాట్లాడేటప్పుడైనా వారు శ్రద్ధగావున్నట్లు ప్రవర్తించాలి. లేకపోతే వారు నిస్సహను పొందుతారు.

ప్రతివారి జీవితంలోను యెబది సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత, శరీరం కొంచెంకొంచెంగా నశించటము ప్రారంభిస్తుంది. తరువాత అభివృద్ధి చాలతక్కువ. కాబట్టి అప్పుడు ప్రతివిషయంలోను చాల మితంగా ఉంటూ వుండాలి. మితిమించితే ఈ పయస్సులో మళ్ళీ మూమూలు స్థితికి రావటం చాల కష్టం. తరువాత ఆహారానికి, విశ్రాంతికి మంచిప్రాధా

నయము ఇవ్వాలి. ఆహారానికి, ఆరోగ్యానికి చాలా దగ్గర సంబంధమున్నది. ఈ విషయం ప్రతివారికి సులభంగా తెలియులాగున ఒక ఉదాహరణ చెపుతాను. ఒక వడిలిపోయిన ఆవు ఉండను కోండి. దాన్ని మిగిలిన నాటితోనే ఒకటిగా చూచితే అలాగే వుంటుంది. అలాకాకుండా దానికి జొన్నపోట్లు, తవుడు, తెరిగపిండి ఇలాంటివి ప్రత్యేకంగా పెట్టి మేపితే చాల పుష్టిగాను, బలంగాను తయారవుతుంది. అలా చేయకపోతే ఇక యెప్పుడూ అలా వడిలిపోయే వుంటుంది. అలాగే బలహీనంగా వున్న వాళ్ళు మామూలుగా కడుపునిండా వట్టి అన్నం తింటూ వుంటే మామూలు బలహీనంగా వుంటారు. అలా కాకుండా మంచి పాలు, పెరుగు త్రాగుతూ, కాయగూరలు ఎక్కువ తింటూ, ఎప్పుడూ పుష్టికరములగు పదార్థాలను తీసుకొంటూ వుంటే, చాలా బాగా తయారవుతారు. చాలా మంది చిక్కిపోతున్నామని, బలహీనమైపోతామని అనుకొంటారు. కాని అలా జరగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవడం ఏమీ ప్రయత్నం లేకుండా బలం దానంతట అది రావాలనుకొంటారు. అలా యెప్పుడూ రాదు. దేనికైనా ప్రయత్నం చేసిన ఫలితం వుంటుంది. ఇది తెలుసుకో దగ్గ విషయం. పురుషులను వయస్సు పెద్దదయినా కామం పూర్తిగా నశించదు. ఈ కోర్కెలు చిన్న వయస్సులో వున్నంత యెక్కువగా లేకపోయినా యే కొంచెం 70 సంవత్సరాల వరకు లేదా ఆ ఆ వయస్సును మించికూడా వుండవచ్చు. స్త్రీ పురుషులలో 50 సంవత్సరాల వయస్సు దాటిపోయిన తరువాత వారి రతి క్రీడలు వయస్సులో ఉన్నంత యెక్కువగా బలంగా పిచ్చిగా

వుండవు. చాల సామాన్యంగా, నమ్మదిగా, అరుదుగా వుంటాయి. అయినా అది వారికి కావలసిన ఆనందాన్ని పూర్తిగా యిస్తుంది.

వయస్సు ఎక్కువైనకొలది జనసేంద్రియాలలో ఊరే కొన్ని ద్రవాల ఉత్పత్తి క్రమేపీ తగ్గిపోవటంవల్ల అందుకు సంబంధించిన కామ కోర్కెలుకూడ క్రమేపీ తగ్గిపోతూ వుంటాయి. అది స్త్రీలలోను, పురుషులలోను, సహజంగా క్రమేణా జరుగుతుంది. ఎక్కువమంది పురుషులలో 50 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత వీర్యం తయారయినప్పటికి అది గర్భాన్ని కల్పించే అంతటి శక్తివంతముగా వుండదు. చాల తక్కువమందిలో మాత్రమే. వృద్ధవయస్సులోకూడా యీ శక్తి పీర్వానికి వుంటుంది. పెద్దవయస్సులో ఈ శక్తి వున్నా లేకపోయినా కామసుఖాలు మాత్రము నారు మామూలుగానే పొందగలుగుతారు. అయితే అతడు వయస్సులోవున్నప్పుడు చేసే అంతగా చేయలేడు. ఆ కోర్కెలుకూడ అంతగా వుండవు. అసలు లేకుండాను వుండవు. 50 సంవత్సరాల వయసులో ప్రతి రాత్రీ అనుభవింప 50 సంవత్సరాలువచ్చే నరికి వారానికి మూడుపర్వాయములు చేయవచ్చు. 70సంవత్సరాలు దాటినతరువాత ఆ కోర్కెలు వారానికి ఒకసారి లేక రెండుసార్లు కలుగవచ్చు. కొందరికి యింకా తక్కువగా కూడా ఉండవచ్చు. అది వారీశరీరతత్వాలమీద ఆధారపడి వుంటుంది. పెద్ద వయస్సులో స్త్రీ పురుషులకు కామ కోర్కెలు వారి శరీర శక్తిమీద, ఆరోగ్యమీద యెక్కువగా ఆధారపడివుంటాయి. సామాన్యంగా నూటికి 50మంది

వరకు 70 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి అనలు కామకోర్కెలు లేక కారకలూపాలను సంబంధించినంత వరకు నపుంసకులుగా తయారవుతారట. నూటికి 75 మందికి కోర్కెలు చాల వింతగా వుంటాయి. అయినా ఆ విధమైన కోర్కెలు మామూలుగానే వుంటూ సాధారణ కామజీవిత ములను అనుభవించగలుగుతారు. (స్త్రీలలో 15 సంవత్సరాల తరువాత సామాన్యంగా గర్భ ఉత్పత్తికి సంబంధించిన గుడ్లు తయారవటం ఆగిపోయినా కోర్కెలు పురుషులకు వలెనే వుంటాయి. అమెరికాలాని బాక్టర్లు స్టాన్ డర్స్, కడన్ కెర్ అను వారు వంద సంవత్సరాలు అంతకు యెక్కువగా వయస్సు వున్నవారిని మూడువందలనుండి పరీక్షలుచేసి కొన్ని విషయాలు అడిగి తెలుసుకొన్నారు. అందులో నూటికి 75 మందికి పైగా వారి కామకోర్కెలు సహజంగానే వున్నాయి. వాటిని అనుభవించటానికి వారి శరీర శక్తి సామర్థ్యాలను అలానే పోషించుకొంటూ, సంతృప్తికరంగా అనుభవించగలుగుచున్నారని వారి పరిశోధనవల్ల వెల్లడి అయింది. శరీరంలో బలహీనత, నిస్సత్తున పెరిగితే ఈకోర్కెలు అప్రయత్నముగా పోతాయి. శరీరం శక్తివంతంగా, ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు ఏ కొంచెంమో ఈకోర్కెలు అప్పుడప్పుడు వుడుతూనే ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతులకు యువక నిదర్శనం. శరీర ఆరోగ్యాన్ని బాగా కాపాడుకొనే ప్రతి ఒకరికి యీ నిదర్శనము కనబడుతుంది.

